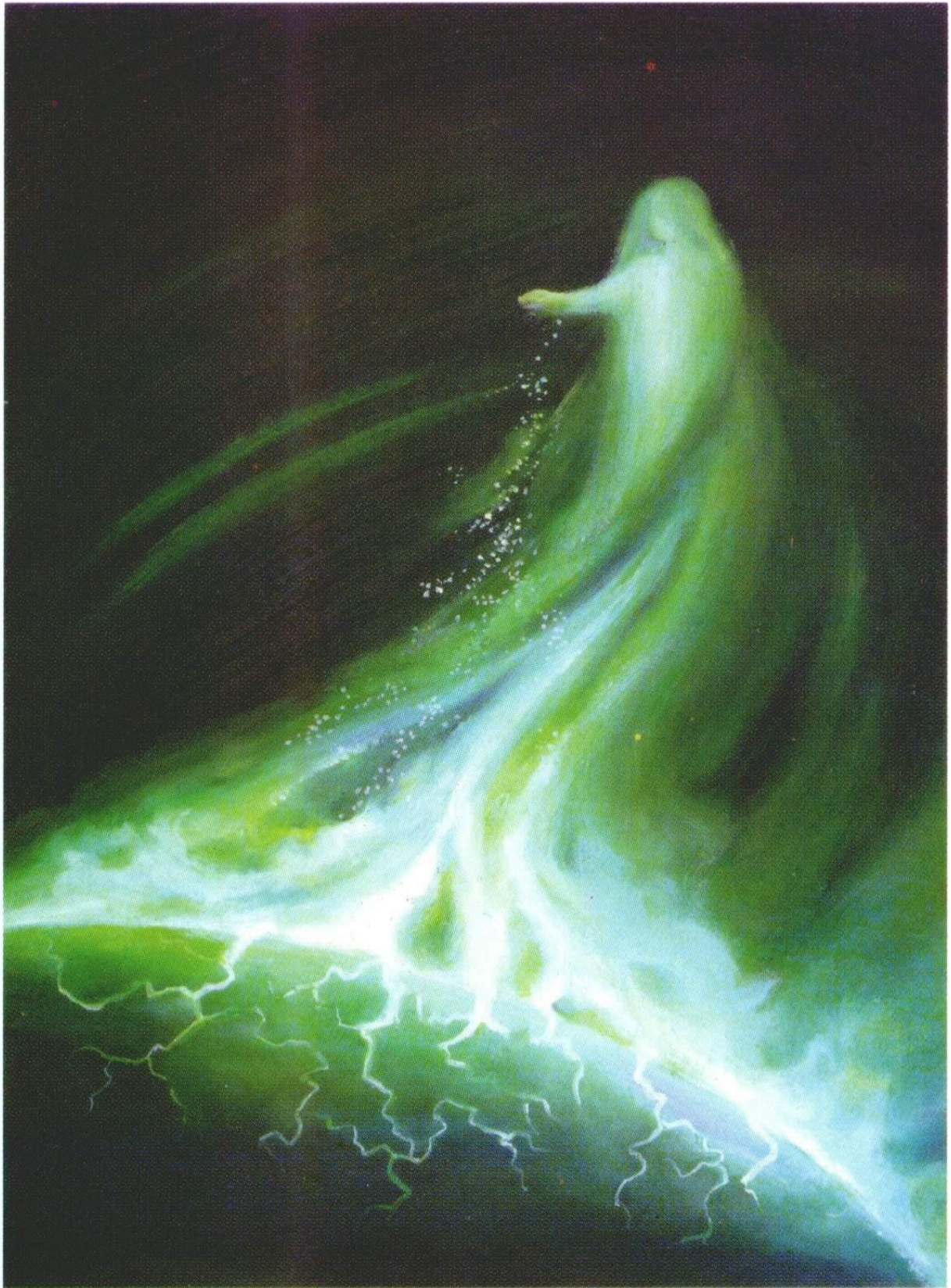


Saúde e Cura no Yoga



A Mãe

Saúde e Cura no Yoga

Passagens de Conversas e Textos d’

A Mãe

Tradução: Thalysia de Matos Peixoto Kleinert

Revisão: Astrid de Matos Peixoto Kleinert

Colaboração: Lilian Faria Ferreira

Livro originalmente publicado pela Editora Shakti
1ª edição 1994 – esgotada

1ª Edição Eletrônica

Maio de 2012

Pintura na capa de Priti Ghosh, do Sri Aurobindo Ashram.

Tradução do livro

Health and Healing in Yoga

© Sri Aurobindo Ashram 1979

Pondicherry, India

Nota do Editor desta Edição Eletrônica

Esta versão eletrônica faz parte de um trabalho de coleta, editoração e publicação na Internet da maior parte possível dos livros e textos de Sri Aurobindo e da Mãe traduzidos para o português até a presente data.

O objetivo deste trabalho é o de divulgar e disponibilizar os ensinamentos destes grandes mestres do Yoga à qualquer pessoa interessada, colocando-os nas estantes virtuais da maior biblioteca que a humanidade já criou.

Temos também a esperança de que, desta forma, muitas pessoas que ainda não conhecem estes ensinamentos venham a descobri-los e talvez utilizá-los em suas vidas, assim contribuindo com a aceleração da evolução da Consciência em nosso mundo.

Agradecemos especialmente aos tradutores destas obras pelo seu grande trabalho e sua dedicação, e também a seus herdeiros e ao Sri Aurobindo Ashram, por permitirem que estes textos sejam publicados e distribuídos livremente no formato pdf.

Brasil, maio de 2012

NOTA DA TRADUTORA

Os extratos deste livro foram selecionados dos escritos e das Conversas de A Mãe. A maior parte dos capítulos começa com uma série de pequenos relatos arranjados sob o primeiro título. Os títulos que seguem são geralmente passagens longas tiradas das Conversas; uns poucos, de ensaios e mensagens. As Conversas eram realizadas em francês, o material escrito em francês ou inglês.

Um esboço da vida de A Mãe, um glossário de termos filosóficos e em Sânscrito e referências do texto são apresentados também no final de cada volume do livro.



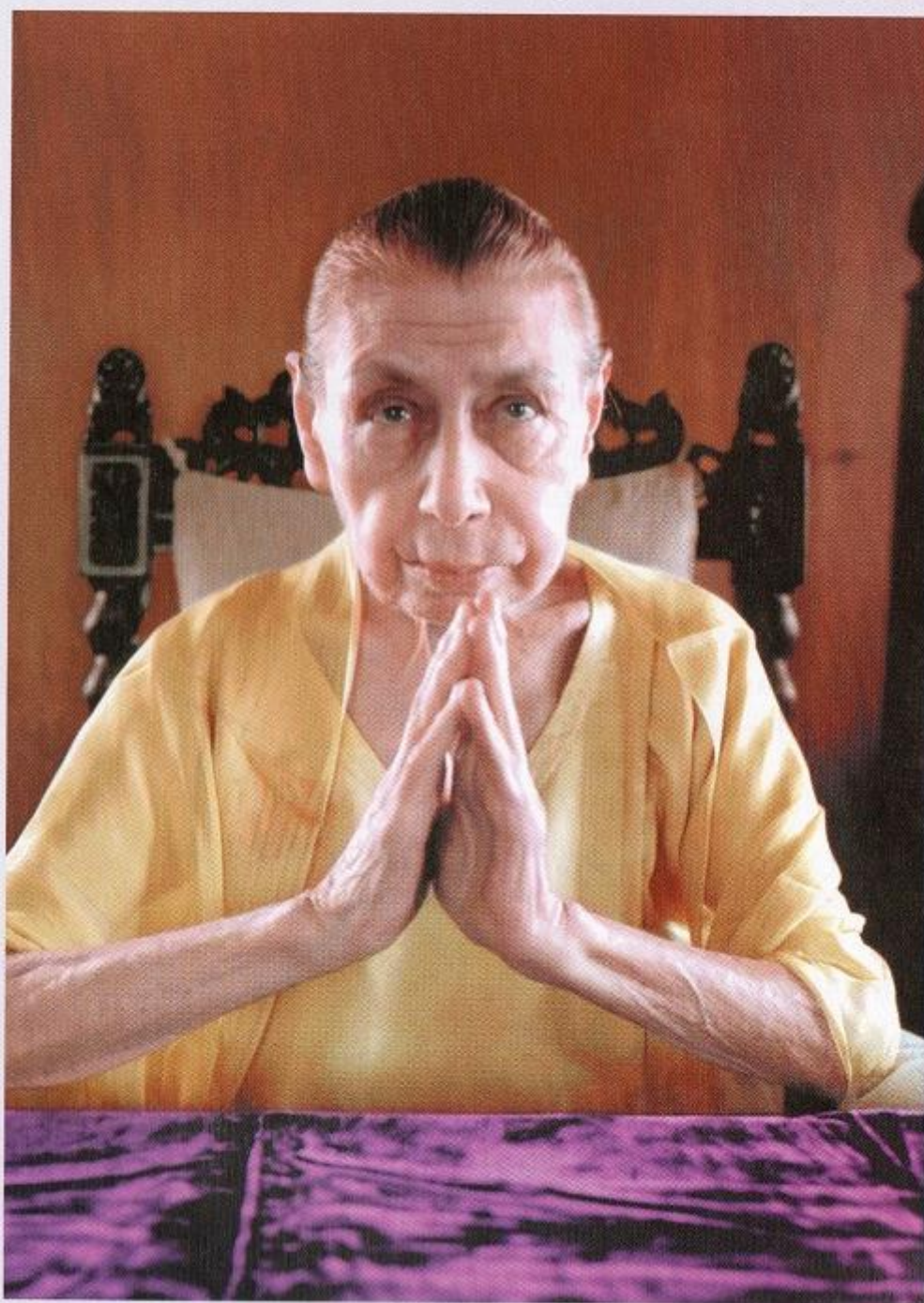
Símbolo da Mãe

“Coragem! Escuta a lição que o sol nascente traz à terra a cada manhã, com seus primeiros raios. É uma lição de esperança, uma mensagem de consolo.

Tu que choras, tu que sofres, tu que tremes sem ousar prever o fim de teus males, um modo de escapar de tuas dores, olha: não há noite sem aurora e a alvorada se prepara quando as sombras se adensam; não há nevoeiro que o sol não disperse, não há nuvens que ele não torne dourada, não há lágrima que ele não seque um dia, não há tormenta que depois não irradie seu arco triunfal, não há neve que ele não derreta, nem inverno que não se transforme em primavera...

Se a provação ou a falta te jogou no chão, se te afundaste em abismos de sofrimento, não te aflijas, porque é então que a divina ternura e a suprema bênção poderão te alcançar! Porque tu passaste pelo crisol das dores purificadoras, a ti pertencem as gloriosas ascensões.”

A Mãe



Adoration et obéissance

Adoração e Obediência

ÍNDICE

CAUSAS DA DOENÇA	11
DESEQUILÍBRIO DO SER	11
MICRÓBIOS	31
MEDO	37
ACIDENTES	43
FORÇAS ADVERSAS	47
CURAS DA DOENÇA	50
A GRAÇA DIVINA	50
A FÉ	55
ASPIRAÇÃO	62
PAZ	66
BOAS FORMAÇÕES	67
O ENVELOPE NERVOSO	72
ACIDENTES	77
MÉDICOS E REMÉDIOS	81
CURA ESPIRITUAL DOS OUTROS	86
HIPNOTISMO	93
DOR E SOFRIMENTO	94
O MEDO DA MORTE	106
BASES DA SAÚDE	111
BONS HÁBITOS	111
DESCANSO, SONO E SONHOS	122
ALIMENTAÇÃO	140
AUTOCONTROLE	152
A CULTURA FÍSICA	155
DIFICULDADES	179

O CICLO DA VIDA	188
FONTES DE ENERGIA	188
NASCIMENTO	192
JUVENTUDE, VELHICE E MORTE	204
TRANSFORMAÇÃO	215
ESBOÇO DA VIDA DA MÃE	223
ESBOÇO DA VIDA DE SRI AUROBINDO	225
REFERÊNCIAS DOS TEXTOS NO LIVRO	227
GLOSSÁRIO DE TERMOS EM SÂNSCRITO E OUTROS	229
ENDEREÇOS PARA OBTENÇÃO DE INFORMAÇÕES	231

CAUSAS DA DOENÇA

DESEQUILÍBRIO DO SER

Doença: uma desarmonia do ser interior

Sri Aurobindo diz:

"A doença é desnecessariamente prolongada e termina em morte mais frequentemente do que seria inevitável, porque a mente do paciente apoia e insiste na doença do corpo", e eu acrescento:

"Uma doença do corpo é sempre uma expressão e tradução exterior de uma desordem, de uma desarmonia do ser interior; a não ser que esta desordem interior seja sanada, a cura exterior não pode ser total e permanente".

*

Procure pelas causas interiores da desarmonia, muito mais que pelas exteriores. É o interior que governa o exterior.

*

Você me pergunta se a doença foi provocada pelo yoga. De modo algum – longe de prejudicar a saúde, o yoga ajuda a construir uma saúde mais forte e infalível.

Doença: uma quebra de equilíbrio

Disse outro dia que ia lhe falar sobre doença; pensei nisso hoje e fiz algumas anotações... Porque podem me dizer que há micróbios e que há gente que não pensa em doença e, contudo, adoece; mas o pensamento

não é o único fator, de modo algum. Enfim, vou tentar explicar-lhe agora as anotações que fiz (*a Mãe olha para um papel*)¹.

Antes de tudo, disse-lhe que, sem exceção, uma doença é a expressão de uma ruptura de equilíbrio... Primeiro, vou lhe falar somente do corpo, não de doenças nervosas do vital, nem de doenças mentais. Veremos isso mais tarde. Falaremos apenas deste pobre corpo. E digo-lhe que todas as doenças, todas, quaisquer que sejam (acrescentaria mesmo os acidentes), são provocadas por uma ruptura de equilíbrio. Quer dizer que, se todos os órgãos, todos os membros e todas as partes de seu corpo estiverem em harmonia uns com os outros, você gozará de perfeita saúde. No entanto, se houver um ligeiro desequilíbrio, por menor que seja, em qualquer parte, você ficará adoentado ou muito doente, mesmo seriamente doente ou então ocorrerá um acidente. Isso sempre acontece quando existe um desequilíbrio interior.

Mas então, ao equilíbrio do corpo você deverá acrescentar o equilíbrio do vital e do mental, pois para que possa fazer tudo com imunidade, sem que nenhum acidente aconteça, deve existir um triplo equilíbrio – mental, vital e físico – e não apenas em cada uma das partes, mas nas três partes, em suas relações mútuas... Se você sabe um pouco de matemática, deve ter aprendido quantas combinações pode-se fazer e que dificuldade isso representa! Aí está a chave do problema. Porque as combinações são várias, consequentemente as causas da doença também o são, e as causas de acidentes também são múltiplas. Contudo, vamos tentar classificá-las para que possamos entendê-las.

Primeiro, do ponto de vista do corpo – apenas do corpo – há duas espécies de desequilíbrio: o funcional e o orgânico. Não sei se você percebe a diferença entre os dois; temos órgãos, e então, todas as partes do corpo: nervos, músculos, ossos e todo o resto. Bem, se um órgão por si mesmo estiver desequilibrado, é um desequilíbrio orgânico e dizem-lhe que este órgão está doente, ou talvez seja mal formado, ou não seja normal, ou um acidente lhe tenha ocorrido. Porém, é o órgão que está doente. Contudo, o órgão pode estar em boas condições, mas há uma doença que não os permite funcionar adequadamente, porque há uma falta de equilíbrio no

1 "Da próxima vez falarei sobre saúde e doença e confundirei todos aqueles que estão apegados às suas doenças por cadeias de ferro e não querem deixá-las ir! Dar-lhes-ei tesouras para cortá-las."

funcionamento. Você pode ter um estômago muito bom, no entanto, de repente, algo acontece que o impede de funcionar apropriadamente; ou o corpo pode estar em excelentes condições, porém algo acontece e ele passa a não trabalhar mais como antes. Então, temos uma doença por desequilíbrio funcional, não por desequilíbrio orgânico.

Geralmente as doenças devidas ao desequilíbrio funcional são curadas mais rápida e facilmente que as outras. As outras tornam-se um pouco mais sérias e algumas vezes muito graves. Assim, já há dois domínios a ver e conhecer, mas se você tiver um pequeno conhecimento de seu corpo e o hábito de observar como ele trabalha, pode saber que espécie de desequilíbrio é o seu.

Freqüentemente, quando somos jovens e levamos uma vida normal, o desequilíbrio é puramente funcional. Há apenas alguns infelizes que, por uma razão ou outra, tiveram um acidente ou um desequilíbrio antes do nascimento e que carregam em si algo muito difícil de curar (não que seja incurável; em teoria não há nada incurável), porém se torna mais difícil.

Bem, agora, quais são as causas deste desequilíbrio, qualquer que seja ele? Como disse agora mesmo, as causas são inúmeras, porque, em primeiro lugar, há todas as causas internas, quer dizer, aquelas que lhe são próprias e todas as causas externas, aquelas que lhe chegam vindas do exterior. Isso perfaz duas categorias importantes.

As causas internas:

Disse que você tem um cérebro, pulmões, um coração, um estômago, um fígado, etc. Cada um faz seu dever e trabalha normalmente, e se todos agirem de modo harmonioso num dado momento e do modo certo (observe que seria muito complicado se fosse obrigado a pensar em tudo isso e acho que as coisas não haveriam de funcionar todo o tempo; (felizmente, não há necessidade de nosso pensamento consciente), bem, admitindo que eles estejam em boa harmonia uns com os outros, bons amigos, em perfeito acordo, cada qual cumprindo sua tarefa, seus movimentos no tempo certo, afinados com o resto, nem cedo nem tarde, nem apressado nem atrasado, de fato, cada qual andando certo, então você estará maravilhosamente bem! Suponhamos agora que um deles, por uma razão ou outra, esteja de mau humor, não trabalhe com a energia necessária e, no momento requerido, entre em greve... Não pense que apenas ele cairá doente: o sistema toda falhará e você se sentirá muito mal. E se, infeliz-

mente, houver um desequilíbrio vital, quer dizer, um desapontamento ou uma emoção muito violenta ou uma paixão muito forte, ou algo que perturbe seu vital, isso lhe será acrescentado. E se, além disso, seus pensamentos vaguearem e você começar a ter ideias sombrias e imaginar coisas terríveis ou fazer formações catastróficas, então, depois disso, pode ter certeza que ficará muito doente. Está vendo a complicação, não é, se apenas uma pequenina coisa enveredar pelo caminho errado, e então, através do contágio interior, pode levar a algo muito, muito sério. Portanto, o importante é controlar a situação imediatamente. Devemos ser conscientes, conscientes do funcionamento de nossos órgãos, perceber qual deles não está se comportando muito bem e dizer-lhe imediatamente o que deve ser feito para que tudo volte ao normal. O que é necessário (explicarei mais tarde) é dar-lhe uma lição, como se faz com uma criança pequena. Quando eles começarem a ter ideias doentias (de fato essa é a ocasião de dizer-lhes), você deve dizer-lhes: - "Não é assim que o trabalho deve ser feito, é de outro modo!" Suponhamos, por exemplo, que seu coração começa a palpitar desenfreadamente; você deve fazê-lo acalmar-se, dizendo que isso não é maneira de se comportar e, ao mesmo tempo (unicamente para ajudá-lo), fazer respirações longas e regulares. Quer dizer, o pulmão torna-se o mentor do coração e ensina-lhe como trabalhar apropriadamente. E assim por diante. Podia dar-lhe incontáveis exemplos.

Bem, dizemos então que há um desequilíbrio entre as diferentes partes do ser, uma desarmonia em seu trabalho. Isso é o que acabei de lhe dizer. E há os conflitos internos. São discussões, discussões entre as diferentes partes que compõem o que você chama de si próprio. Suponhamos que exista um órgão (acontece frequentemente) que necessite descansar e outro que queira ação, e ambos ao mesmo tempo. Como vai você se arranjar? Eles começam a brigar. Se você faz o que um quer, o outro protesta! E assim é necessário achar um meio termo para colocá-los em harmonia. Mas, às vezes, se o físico, o vital e o mental – não falo da mente especulativa ou do vital independente, falo das partes mentais e vitais do corpo, porque há um vital físico e uma mente física; há uma mente física e esta mente física é a pior de todas porque é ela que está sempre se repetindo o tempo todo, e é muito difícil detê-la; ela se repete sempre, continuamente – bem, se houver uma disputa entre eles, entre a mente, o vital e o físico, há uma batalha e esta batalha pode causar todas as espécies de doença. Lutam violentamente, um quer uma coisa, outro não quer, brigam e você fica numa espécie de turbilhão interno, que pode até causar febre – o que geralmente acontece – ou então você começa a tremer interna-

mente e não tem mais controle sobre si. Porque o mais importante de todas as causas da doença é que o corpo fica inquieto; treme e o tremor aumenta cada vez mais e você sente que nunca mais vai conseguir restabelecer o equilíbrio, ele lhe escapa. Neste caso, você deve saber qual a causa da disputa, a razão dela e como fazer para reconciliar esta gente dentro de si.

Todos estes são desequilíbrios funcionais.

Há outras espécies de desequilíbrio que são mais ou menos parte daquilo que estava dizendo agora mesmo. Existe uma aspiração dentro de você (estou falando agora de gente que faz Yoga ou, de algum modo, sabe o que é a vida espiritual e tenta trilhar o caminho), dentro de você há uma parte do ser – quer mental ou vital ou mesmo algo físico – que compreendeu bem, tem muita aspiração, aptidões especiais, que recebe bem a Força e está fazendo um bom progresso. Mas há outras que não podem, outras ainda que não querem (é claro que isso é muito mau, contudo há outras que querem muito, porém não podem, não têm capacidade, não estão prontas). Assim, há algo que se levanta e algo que não se move, e isso provoca um terrível desequilíbrio, que se traduz em uma ou outra doença, pois você fica em um estado de tensão interior, entre aquilo que não pode ou se agarra, aquilo que não quer se mover e aquela outra coisa que quer. Ocorre então um terrível desconforto e, geralmente, o resultado é uma doença.

Bem, há o oposto, quase o oposto, quer dizer, o ser inteiro avança, progride, avança num crescente equilíbrio e alcança um progresso notável. Você tem a impressão de que está num estado maravilhosamente favorável, tudo está indo bem, você já se vê avançando gloriosamente no caminho... Crack! Uma doença. Então você diz: - "Como é isso? Estava em tão boas condições e agora fico doente! Não é justo". Mas acontece porque você não estava totalmente consciente. Geralmente é algo no vital; algumas vezes é uma pequena formação mental que não concorda em acompanhar, outras vezes é simplesmente algo no corpo que é muito inerte ou não tem a mínima intenção de se mover e quer que as coisas permaneçam como estão. Isso puxa para trás, separa-se obstinadamente e, mesmo se for muito pequena, naturalmente provoca tal desequilíbrio no ser que você fica doente. E, então, você diz: - "É realmente uma pena, estava indo tão bem, não é justo! Na verdade, Deus não é gentil!... Quando estava fazendo tanto progresso, Ele deveria ter evitado que caísse doente!"... É assim.

Bem, há ainda uma outra coisa. Você faz yoga de acordo com sua capacidade. Disseram-lhe: - "Abra-se, você receberá a Força". Disseram-lhe - "Tenha fé e boa vontade que será protegido". E, realmente, você está banhado pela Consciência, banhado pela Força, banhado pela Proteção, e na medida de sua fé e abertura, receberá tudo aquilo que o ajudará a se manter saudável e a recusar os pequenos desequilíbrios interiores, a restabelecer a ordem quando eles ocorrerem, a se proteger de pequenos ataques ou pequenos acidentes que possam acontecer. Mas se em qualquer parte do ser – ou dentro de seu corpo ou ainda dentro do vital ou do mental, ou outras partes, ou mesmo em uma única – se houver uma incapacidade de receber a Força que desce, isso age como um grão de areia numa máquina. Sabe, numa bela máquina trabalhando muito bem, com tudo em ordem, você coloca um pequenino grão de areia (nada mais, um grão de areia) e, de repente, tudo é danificado e a máquina pára. Bem, apenas uma pequena falta de receptividade em algum lugar, algo que não é capaz de receber a Força, que está completamente fechado (quando olhamos parece um pontinho escuro em algum lugar, uma coisinha dura como pedra: a Força não pode entrar porque ela se recusa a recebê-la – ou não pode ou não quer), e imediatamente provoca um grande desequilíbrio; e esta coisa que se elevava, que estava florescendo maravilhosamente, bem, fica doente e, às vezes, justamente quando você estava no equilíbrio normal, tinha boa saúde, tudo indo bem, não havendo nada para lamentar. Um dia, quando você havia captado uma idéia nova, recebido um novo impulso, quando tinha tido uma grande aspiração e recebido uma grande Força e tido uma maravilhosa experiência, uma bela experiência que lhe abria as portas interiores dando-lhe um conhecimento que não possuía antes, você acreditava que tudo estava indo bem... No dia seguinte fica doente. Então você diz: - "Ainda isso? Não é possível! Isso não deveria acontecer". Foi simplesmente o que estava justamente dizendo: um grão de areia. Havia algo que não podia receber; imediatamente isso provoca um desequilíbrio. Embora muito pequeno, foi o bastante para fazê-lo cair doente.

Como você pode ver, há razões! – muitas razões, inúmeras razões, porque todas estas coisas se combinam de modo extraordinariamente complexo e para saber, a fim de ser capaz de curar uma doença, deve-se descobrir sua causa, não seu micróbio. Porque acontece que (perdoe-me, espero que não haja nenhum médico aqui), acontece que quando existem micróbios, os médicos encontram magníficos remédios para matá-los, mas os remédios curam algumas pessoas e fazem outras mais doentes! Nin-

guém sabe por quê... Talvez eu saiba: a doença tinha outra causa que a puramente física, havia uma outra. A primeira era apenas a expressão exterior de uma desordem diferente e, a não ser que você achasse este ponto, descobrisse essa desordem, não seria nunca capaz de evitar que a doença aparecesse. E para descobrir a desordem é necessário possuir um extenso conhecimento oculto e também um profundo conhecimento de todos os trabalhos interiores de cada um.

Assim, vimos brevemente, muito rapidamente, todas as causas internas. Mas há causas externas que vêm para complicar.

Se você vivesse num meio perfeitamente harmonioso, onde tudo fosse boa vontade total e perfeita, então, evidentemente, poderia pensar que a culpa fosse exclusivamente sua. No entanto, as dificuldades que estão dentro também estão fora. Podemos, até certo ponto, estabelecer um equilíbrio interior, porém vivemos em ambientes cheios de desequilíbrios. A não ser que nos fechemos numa torre de marfim (que não é apenas difícil e nem sempre recomendável), seremos obrigados a receber o que vem de fora. Você dá e você recebe, você respira e absorve. Assim, há uma mistura, e é por isso que se pode dizer que tudo é contagioso, porque vivemos num estado de vibrações incessantes. Emitimos nossas vibrações e recebemos também as vibrações dos outros e estas vibrações são de uma espécie muito complexa. Há ainda (diremos para simplificar a linguagem) as vibrações mentais, as vibrações vitais, as vibrações físicas e muitas outras. Você dá, você recebe, você dá, você recebe. É um jogo perpétuo. Mesmo admitindo que não haja má vontade, há o necessário contágio. E, como estava dizendo agora mesmo, tudo é contagioso. Você está olhando o efeito de um acidente: absorve uma certa vibração e se for supersensível e, acima de tudo, tiver medo ou aversão (que é a mesma coisa, a aversão é apenas a expressão moral do medo físico), o acidente pode ser traduzido fisicamente em seu corpo. Naturalmente dirão que apenas pessoas que estiverem num estado de desequilíbrio nervoso é que terão tais reações. Não é bem assim. Há pessoas que tem um vital ultrassensível. E não é sempre uma prova de inferioridade, ao contrário! Quando você progride espiritualmente, ocorre uma hipersensibilidade dos nervos e se o seu autocontrole também não aumentar com a sua sensibilidade, toda espécie de coisas desagradáveis pode lhe acontecer.

Mas não é a única causa.

Infelizmente, existe no mundo muita intenção malévola; e entre as diferentes espécies de intenções, há uma pequena categoria que vem da ignorância e estupidez, há o tipo maior que vem da maldade e há aquele enorme que é o resultado das forças anti-divinas. Assim, tudo isso está na atmosfera (não estou querendo lhe amedrontar, porque sabemos que não devemos temer nada – porém isso existe do mesmo modo), e todas essas coisas atacam-no, algumas vezes intencionalmente, outras não. Não intencionalmente, através de outras pessoas: outras são atacadas, não o sabem e passam-na adiante, sem ao menos estar conscientes do que acontece. Elas são as primeiras vítimas que passam a doença para os outros. Mas existem os ataques propositais. Falávamos outro dia das formações para lhe prejudicar, fazem-nas intencionalmente para causar-lhe mal. Há outras que vão ainda mais longe.

Existe um ocultismo desviado e pervertido que se chama magia negra e é um tipo de coisa da qual não devemos nos aproximar. Porém, infelizmente, há gente que se utiliza dele por pura maldade. Você não deve pensar que seja uma ilusão, uma superstição: é real. Há pessoas que sabem como fazer magia e fazem-na, e com sua magia obtêm resultados detestáveis... Está subentendido, é claro, que se você não tiver medo algum e permanecer sob proteção, estará a salvo. Mas existe um 'quando', há uma condição e, se esta condição não for cumprida, coisas desagradáveis podem acontecer. Enquanto estiver num estado cheio de força, cheio de pureza – quer dizer, num estado de invencibilidade, se alguém fizer algo contra você, isso retornará automaticamente do mesmo modo, algumas vezes com uma força maior e essas pessoas são punidas pela mesma coisa com que pecaram. Mas, naturalmente, tudo depende da pessoa contra quem a magia é feita, de sua força interior, e pureza... Soube de casos assim, muitos casos. E, em tais ocasiões, a fim de resistir, deve-se ser, como disse, um guerreiro no vital, quer dizer, um batalhador espiritual no vital. Todos que fazem yoga sinceramente, devem se tornar assim e se isso lhes acontecer estarão completamente resguardados. Porém, uma das condições para se ter sucesso é nunca ter mais propósitos ou pensamentos maus com relação aos outros. Porque, se houver um sentimento mau ou má vontade ou mau pensamento, você descerá ao nível deles e, se estiver no mesmo nível que eles, pode receber seus golpes.

Bem, sem passar para este extremo, existem na atmosfera, na atmosfera terrestre, inúmeras pequenas entidades que você não vê, porque sua visão é muito limitada, mas que vagueiam na atmosfera. Algumas são mui-

to boas, outras muito más. Geralmente estas pequenas entidades são produzidas pela desintegração de seres vitais – elas pululam – e formam uma massa desagradável. Há algumas que fazem coisas boas. Acho que já narrei a história dos pequenos seres que puxaram meu *sári* para dizer que o leite estava quase fervendo e que devia ir rápido para evitar que derramasse. Mas nem todos são bons assim. Alguns gostam de pregar pequenos truques feios, pequenas diabruras malévolas. E, assim, freqüentemente, são eles que estão por de trás de um acidente. Gostam de pequenos acidentes. Gostam de todo redemoinho de forças que se acumulam à volta de um acidente: um mundo de gente reunida, você sabe, é muito engraçado! E isso também fornece-lhes alimento, porque, de fato, eles se alimentam da vitalidade humana jogada fora do corpo pelas emoções e excitamentos. Assim, dizem: apenas um pequeno acidente, é muito bonito, muitos acidentes!...

E então, se existir um grupo dessas pequenas entidades elas podem se entrechocar, porque não levam uma vida muito harmoniosa, colidindo umas com as outras, brigando, destruindo-se, demolindo-se. E é essa a origem dos micróbios. São forças de desintegração. Porém continuam a viver mesmo em suas formas divididas, o que dá origem aos germes e micróbios. Portanto, a maior parte dos micróbios tem por trás uma intenção perversa e por isso são tão perigosos. E, a não ser que se saiba a qualidade e espécie de seu mau propósito, e que se tenha a capacidade para agir sobre ele, existe noventa e nove por cento de possibilidade de não se achar o remédio verdadeiro e completo. O micróbio é uma expressão muito material de alguma coisa que vive no mundo físico sutil, e é por isso que estes mesmos micróbios... que estão sempre à sua volta, dentro de você, e durante anos a fio não lhe causam mal, então, de repente, o fazem cair doente.

Existe uma outra razão. A origem dos micróbios e sua base situam-se numa desarmonia, na receptividade do ser às forças adversas. Vou lhe contar uma história. Não sei se já lhe contei, mas quero fazê-lo agora para ilustração.

Estava no Japão e era o princípio de janeiro de 1919. Bem, foi a época em que uma terrível gripe grassou em todo Japão e matou centenas de milhares de pessoas. Foi uma dessas epidemias que raramente se vê. Em Tóquio, todos os dias, havia centenas e centenas de novos casos. A doença parecia seguir este curso: durava três dias e, no terceiro dia, o paciente morria. E as pessoas morriam em tão grande número que não podiam

nem ser cremadas, você entende, era impossível, era demasiado o número de mortos. Ou então, se a pessoa não morria no terceiro dia, ao fim de sete dias estava completamente restabelecida. Havia pânico na cidade porque epidemias eram muito raras no Japão. É um povo muito limpo, muito cuidadoso e de excelente moral. As doenças são muito raras. Apesar de tudo, aconteceu e veio como uma catástrofe. E o medo era imenso. Por exemplo, as pessoas eram vistas andando pelas ruas com máscaras no nariz, uma máscara para purificar o ar que respiravam, para evitar o micróbio da doença. Era um medo comum... Bem, acontece que eu estava vivendo com alguém que nunca deixava de me perguntar: - "Mas o que é esta doença? O que está por trás dessa doença?" E o que eu fazia era simplesmente cobrir-me com minha força, minha proteção, para assim não a contrair, e não pensava mais nisso, continuando a fazer meu trabalho. Nada aconteceu e não pensava mais nisso. Porém, constantemente ouvia: - "O que é isso? Oh, gostaria de saber o que está por trás dessa doença. Você não poderia me dizer o que é esta doença, por que existe?"... Um dia fui chamada para o outro lado da cidade por uma jovem mulher que conhecia e que queria me apresentar a alguns amigos e mostrar-me certas coisas. Não me recordo mais do que se tratava exatamente, entretanto tive que atravessar toda a cidade de bonde. E estava no bonde, vendo aquelas pessoas de máscara no nariz, e como havia na atmosfera esse medo constante, uma sugestão chegou e comecei a me perguntar: - "Verdadeiramente, o que é essa doença? O que está por trás dela? Que forças existem nessa doença?..." Fui até a casa da jovem, passei uma hora lá e voltei. Voltei com uma febre terrível. Eu a tinha contraído. Ela chegou assim, sem preparação, instantaneamente. As doenças, geralmente as que são causadas por germes e micróbios, levam alguns dias para se instalar no sistema; elas vêm, há uma pequena batalha dentro, você ganha ou perde, e se perder, apanha a doença, não é complicado. Mas lá, você apenas recebe uma carta, abre o envelope e pronto! No minuto seguinte você tem febre. Bem, nessa noite tive uma febre terrível. O médico foi chamado (não foi eu quem o chamou), o médico foi chamado e disse-me: - "É absolutamente indispensável que este remédio lhe seja dado." Era um dos melhores remédios para a febre e ele tinha muito pouco dele (todo seu estoque estava esgotado porque todos o tomavam). Ele disse: - "Tenho ainda algumas caixas, dar-lhe-ei algumas". - "Peço-lhe, não me dê nenhuma, não vou tomá-lo". Ele ficou muito aborrecido: - "Não adiantou nada vir aqui". Então eu disse: - "Talvez não tenha adiantado". E permaneci na minha cama, com febre, uma febre violenta. Todo tempo me perguntava: - "O que é esta doença? Por que está aí? O que esta por trás dela?"... No

final do segundo dia, como estivesse deitada e completamente sozinha, vi claramente um ser, com uma parte da cabeça cortada, usando um uniforme militar (ou os restos de um uniforme militar), aproximando-se de mim e, de repente, lançar-se sobre meu peito, com metade dessa cabeça, para sugar minha força. Observei-o e compreendi que ia morrer. Ele estava extraíndo toda minha vida (devo dizer-lhe que as pessoas estavam morrendo de pneumonia em três dias). E eu, completamente pregada na cama, sem me mover, em profundo transe, não podia mais me mexer e ele sugava. Pensei: - "Agora é o fim". Então apelei para o meu poder oculto e travei uma grande batalha, na qual consegui afastá-lo, de modo que ele não pôde mais permanecer lá. E acordei.

Mas tinha visto. E tinha aprendido, tinha compreendido que a doença era originária de seres que haviam sido tirados bruscamente de seus corpos. Havia visto isso durante a Primeira Grande Guerra, quase no fim, quando as pessoas viviam em trincheiras e eram mortas pelos bombardeios. Estavam em perfeita saúde, completamente saudáveis e, um segundo depois, eram arrancadas de seus corpos, não conscientes de que estivessem mortas. Não sabiam que não tinham mais um corpo e tentavam encontrar em outros a vida que não podiam encontrar em si. Quer dizer, haviam se transformado em inúmeros vampiros e vampirizavam os homens. E, acima de tudo, havia a decomposição das forças vitais das pessoas que caíam doentes e morriam. Vivia-se numa espécie de nuvem pegajosa e espessa feita de tudo isso. E esses que respiravam esta nuvem ficavam doentes e geralmente se curavam, porém aqueles que eram atacados por um ser daquela espécie, invariavelmente morriam, não lhe podiam resistir. Sei quanto conhecimento e força foram necessários para eu resistir, a coisa era invencível. Assim, se eram atacados por um ser que fosse o epicentro desse turbilhão de forças perversas, eles morriam. E devia haver muitos deles, um grande número. Eu vi tudo isso e compreendi.

Quando alguém veio me ver, pedi para ficar sozinha, permaneci quieta em meu leito e passei dois ou três dias absolutamente tranqüila, em concentração, com minha consciência. Mais tarde, um amigo nosso (um japonês, um bom amigo) veio e disse-me: - "Oh! Você está doente? Então o que pensava era verdade... Imagine que durante os últimos dois ou três dias, não houve na cidade um único caso da doença e a maior parte dos que estavam enfermos se restabeleceu e o número de mortes tornou-se quase insignificante; e agora está tudo acabado. A doença está totalmente

sob controle”. Narrei-lhe então o que me havia acontecido e ele foi e contou para todo mundo e mesmo publicaram artigos sobre isso nos jornais.

Bem, consciência, indubitavelmente, é mais efetiva do que caixas de medicamentos!... A condição era crítica. Imagine, havia vilas inteiras em que todos haviam morrido. Havia uma no Japão, não muito grande, contudo com mais de cem pessoas, onde, devido a um acaso incomum, um de seus habitantes estava para receber uma carta (o carteiro só ia lá se houvesse uma carta, era uma vila numa região longínqua do campo). Assim, ele foi ao campo, estava nevando, e a vila toda estava sob a neve... e não havia ninguém vivo. Foi exatamente isso, era essa espécie de epidemia. E Tóquio estava também assim, porém Tóquio é uma grande cidade e as coisas não se passaram da mesma forma. E assim terminou a epidemia. Esta é a minha história.

Bem, isso nos leva naturalmente ao remédio. Tudo que dissemos é certo, temos agora um conhecimento; mas, então, como vamos impedir que as doenças aconteçam, primeiro que tudo, e quando já estiverem instaladas, como curá-las?

Podemos tentar os meios comuns e às vezes eles dão certo. Geralmente acontece quando o corpo está convencido de que lhe demos as condições nas quais pode ficar bem; ele toma a resolução de ficar bom e de se curar. Mas, se seu corpo não quiser, você pode tentar tudo que ele não ficará curado. Isso também sei por experiência. Conheci pessoas consideradas muito sérias, e conheci outras que não tinham doença mortal, mas que a acalentavam com tanta persistência que se tornava fatal. Era impossível convencer o corpo a deixá-la partir.

É aqui que devemos ser cautelosos e ter muito discernimento para descobrir em nós mesmos esta pequena coisa que – como posso dizer isso? – sente prazer em ficar doente. Oh! Há muitas razões. Há gente que está doente por despeito, há gente que está doente por rancor, há gente que está doente por desespero, há gente... E estes não são movimentos que representem esforço para superar: um pequenino movimento no ser; alguém está irritado e diz: - “Você vai ver o que vai acontecer, você verá as consequências do que ele me fez! Que ela venha! Vou ficar doente”. Não dizemos isso abertamente porque haveríamos de nos censurar, mas há alguma coisa, em algum lugar, que pensa assim.

Portanto, há duas coisas a fazer quando tiver descoberto a desordem, pequena ou grande, a desarmonia. Primeiro, dissemos que esta desarmonia cria uma espécie de tremor e uma falta de paz no ser físico, no corpo. É uma espécie de febre, mesmo que não seja uma febre geral, há pequenos focos locais de febre e há gente que fica agitada. Então, a primeira coisa a fazer é aquietar-se, trazer a paz, a tranquilidade, um relaxamento calmo, com total confiança, para esse pequeno local (não é necessário no corpo todo). Depois disso você vai procurar pela causa da desordem. Observe. Haverá muitas, mas enfim tentará descobrir esta desordem e, por uma pressão da luz, do conhecimento, da força espiritual, restabelece esta harmonia, este bom funcionamento. E se a parte doente for receptiva, se ela não oferecer uma resistência obstinada, você poderá se curar em poucos segundos.

Mas nem sempre este é o caso. Existe, às vezes, como disse, uma má vontade: estamos mais ou menos em greve e queremos que a doença tenha suas consequências. Então, levará um pouco mais de tempo. Contudo, se não houver uma má vontade intensa, depois de algum tempo a Força agirá: alguns minutos ou horas, ou quando muito, depois de alguns dias você estará curado.

Agora, no caso especial de forças adversas, a coisa se complica, porque você não tem apenas que lidar com a vontade do corpo (note que não aceito o argumento daqueles que dizem: - "Mas eu não quero ficar doente!", porque sua consciência sempre diz que não quer ficar doente, é preciso ser meio louco para dizer: - "Eu quero ficar doente", porém não é sua consciência que quer ficar doente, é alguma parte de seu corpo ou até mesmo um fragmento do vital que se desviou e que está doente e, a não ser que observe com muita atenção, (você não notará nada). Mas digo que a situação se complica se por trás houver um ataque e uma pressão das forças adversas que querem, realmente, fazer-lhe mal. Você pode ter aberto a porta por um erro espiritual, por um movimento de rancor, um movimento de violência, mesmo que seja um movimento que vai e vem, ele pode abrir a porta. Há sempre germes espreitando e que estão esperando por uma ocasião para se manifestarem; por isso, é necessário muito cuidado. De qualquer modo, por uma razão ou outra, a influência penetrou através da tela de proteção e passou a agir lá para encorajar a doença a se tornar tão perigosa quanto possível. Neste caso, o primeiro meio não é suficiente: é preciso acrescentar a Força da purificação espiritual, que é uma força tão absoluta, tão perfeitamente construtiva, que nada destruti-

vo pode subsistir nela. Se tiver esta Força à sua disposição ou se puder pedi-la, você pode dirigi-la ao local afetado que, geralmente, as forças adversas fogem imediatamente, porque se elas se encontrarem no meio desta Força, serão destruídas e desaparecerão; como nenhuma força de desintegração tem poder para subsistir dentro desta Força, conseqüentemente a desintegração desaparece. Ela também pode ser transformada em uma força construtiva ou pode simplesmente ser dissolvida e reduzida a nada. E com isso, não apenas a doença é curada, mas até a possibilidade de seu retorno fica eliminada. Você se restabelece da doença de uma vez por todas e ela não retornará mais. É isso.

Bem, vimos tudo de um modo geral; sobre os detalhes poderíamos escrever livros. Dei-lhe apenas as explicações gerais.

Com as causas que nos foram apresentadas, deveríamos estar sempre doentes!

Na vida comum, a maior parte do tempo, estamos quase sempre doentes – exceto alguns que escapam por razões de uma ordem diferente que lhe explicarei um dia. Há muitos poucos que não estão mais ou menos doentes o tempo todo. Porém, mesmo na vida comum, se você tiver dentro de si uma confiança, uma boa vontade, uma espécie de certeza, esta espécie de confiança interior, oh! como há talvez na maior parte das crianças (não sei, porque essas que vemos aqui são realmente excepcionais), contudo, existe uma confiança na vida, elas são jovens e têm a impressão de que a vida inteira se estende diante delas. Poucas coisas ficam para trás, tudo está à sua frente. Assim, há uma espécie de autoconfiança que as protege.

De outro modo, não sei, na vida comum, conheci poucas que não se queixassem de ter tido pelo menos alguma doença que carregavam sempre consigo... Você conhece talvez a peça de Jules Romain, "Doutor Knock", na qual ele diz que um homem saudável é um sujeito doente que ignora seu estado. Geralmente é verdade. Quando temos bastante o que fazer para não nos preocuparmos conosco, não nos apercebemos, mas ela está lá.

22 de julho de 1953

Relação entre o corpo e a mente

Quando o corpo fica doente, a mente e o vital também ficam?

Não necessariamente. As doenças (já lhe expliquei) geralmente acontecem devido a algum deslocamento entre as diferentes partes do ser, uma espécie de desarmonia. Bem, pode muito bem ser que o corpo não tenha seguido um certo movimento de progresso, por exemplo, que tenha ficado para trás e que, por outro lado, as outras partes do ser tenham progredido e, assim, esse desequilíbrio, esta ruptura de harmonia, cria a doença, mas a mente pode estar em condições muito boas e o vital também. Há gente que está doente há anos – com terríveis e incuráveis doenças – e que manteve sua capacidade mental maravilhosamente clara e que progride mentalmente. Havia um poeta francês (um poeta muito bom) chamado Sully Prudhomme; ele estava gravemente enfermo, mas foi nessa ocasião que escreveu seus mais belos poemas. Permaneceu encantador, amável, sorridente – amável com todo o mundo, enquanto seu corpo caía aos pedaços. Isso depende das pessoas. Há outros, ao contrário, que, quando sentem a menor coisa, se desequilibram de alto a baixo e não servem mais para nada. Para cada um a combinação é diferente.

Dizem que há uma relação entre o físico e a mente. Se a mente não estiver muito bem, então o que acontecerá?

Certamente existe uma relação entre o corpo e a mente! Há mesmo muito mais que uma relação: é um laço bastante estreito, porque a maior parte das vezes é a mente que faz o corpo adoecer. Em todo caso, ela é o principal fator.

E se o corpo não estiver bem?

Isso depende das pessoas, disse-lhe. Há gente que assim que a menor coisa acontece no corpo, sua mente fica completamente perturbada. Há outros ainda que podem estar muito doentes, mas conservam a mente clara. É mais raro e mais difícil ver uma mente que esteja perturbada e o corpo mantendo-se saudável – não é impossível, porém bem mais raro, pois o corpo depende em grande parte do estado da mente. A mente é a indutora do corpo

23 de dezembro de 1953

Doenças devido ao Yoga

Todos os males físicos podem ser atribuídos a alguma desordem da mente, como sua causa última? Neste caso, que espécie de desordem mental produzirá, por exemplo, a erupção ou a dor de garganta?

Há tantas razões para uma doença quantas são as pessoas que adoeçam; a explicação é diferente para cada caso. Se você me perguntar: - "Por que tenho esta ou aquela doença?", eu posso olhar e dizer-lhe a razão, mas não há regra geral.

Os males do corpo nem sempre são o resultado de uma desordem mental, ou de uma desarmonia ou de um movimento errado. A fonte da doença pode ser qualquer coisa na mente, pode ser também no vital, ou pode ainda ser devido a algo mais ou menos puramente físico, como as doenças que surgem através de um contato exterior. A perturbação pode resultar de um movimento de Yoga, e neste caso também há uma infinidade de possíveis causas.

Vamos considerar as doenças que são provenientes do Yoga, porque nosso interesse está mais direto e intimamente ligado a elas. Embora nenhuma razão possa ser dada a qualquer doença em particular, podemos separá-las em vários grupos, segundo a natureza das causas que a provocam.

A força que desce naquele que está fazendo Yoga, e o ajuda na sua transformação, age de muitas maneiras diferentes e seus resultados variam de acordo com a natureza daquele que a recebe e com o trabalho a ser feito. Primeiro, ela apressa a transformação de tudo no ser que está pronto para ser transformado. Se ele estiver aberto e receptivo na sua mente, a mente, tocada pelo poder do Yoga, começa a mudar e a progredir rapidamente. Pode acontecer a mesma rapidez de mudança na consciência vital, se ela estiver pronta, ou até mesmo no corpo. Mas no corpo, o poder transformador do Yoga opera somente até certo ponto, porque a receptividade do corpo é limitada. O plano mais material do universo ainda se encontra em condição tal que a receptividade está misturada com uma extensa quantidade de resistência. Mas o rápido progresso de uma parte do ser, que não seja seguido de um processo equivalente das outras partes, produz uma desarmonia na natureza, um deslocamento em algum lugar; e onde este deslocamento ocorre, ele pode traduzir-se em doença. A natureza da doença depende da natureza do deslocamento. Uma espé-

cie de desarmonia afeta a mente e a perturbação que a produz pode levar até mesmo à loucura; uma outra espécie afeta o corpo e vemo-la aparecer como febre e erupção ou qualquer outra desordem de maior ou menor importância.

De um lado, a ação das forças do Yoga apressa o movimento de transformação do ser nas partes que estão preparadas para receber e responder ao poder que está trabalhando sobre ele. O Yoga, deste modo, economiza tempo. O mundo inteiro está num processo de transformação progressiva: se você seguir a disciplina do Yoga, apressa em si mesmo este processo. O trabalho, que levaria anos no curso ordinário, pode ser feito pelo Yoga em poucos dias, em poucas horas. Mas é a consciência interior que obedece a este impulso acelerador, porque as partes mais altas de seu ser seguem prontamente o movimento rápido e concentrado do Yoga e prestam-se mais facilmente ao contínuo ajustamento e adaptação que ele necessita. O corpo, por outro lado, é geralmente denso, inerte e apático. E se nele houver algo que não responda, se houver uma resistência, é porque o corpo é incapaz de mover-se tão rapidamente quanto o resto do ser. Ele deve ir devagar, deve caminhar no seu próprio passo, como o faz na vida ordinária. O mesmo acontece quando os adultos, acompanhados de crianças, andam muito depressa; eles têm que parar de vez em quando e esperar até que a criança, que vem vagarosamente atrás, se aproxime e os alcance. Esta divergência entre o progresso do ser interior e a inércia do corpo cria freqüentemente um deslocamento no sistema, que se manifesta em forma de doença. É por isso que as pessoas que fazem Yoga começam amiúde a sofrer de algum desconforto ou desordem física. Isso não precisa acontecer se forem precavidos e cuidadosos. Ou se houver uma receptividade maior incomum no corpo, então também eles escaparão. Mas uma receptividade não misturada, fazendo as partes físicas seguirem de perto o passo da transformação interior, é quase impossível, a não ser que o corpo já tenha sido preparado no passado para os processos do Yoga.

Na vida comum do homem, um deslocamento progressivo é regra. Os seres mentais e vitais do homem seguem como podem o movimento das forças universais, e o curso da transformação interior e a evolução do mundo os conduzem até uma certa parte do caminho; mas o corpo, amarrado à lei da natureza mais material, move-se muito vagarosamente. Depois de alguns anos, de setenta ou oitenta de cem ou duzentos – e isto talvez seja o máximo –, o deslocamento é tão sério que o ser exterior cai

em pedaços. A divergência entre a exigência e a resposta, a inabilidade crescente e a indiferença do corpo, resulta no fenômeno da morte. Através do Yoga, a transformação interior, que está em processo constante e lento na criação, torna-se mais intensa e rápida, mas o passo da transformação exterior permanece quase o mesmo que o da vida ordinária. Como resultado, a desarmonia entre o ser interior e o ser exterior naquele que está fazendo Yoga, tende a ser ainda maior, a não ser que precauções sejam tomadas e uma proteção assegurada, que ajudem o corpo a seguir a marcha interior tão de perto quanto possível. Mesmo assim, é da própria natureza do corpo puxá-lo para trás. É por essa razão que somos obrigados a dizer para muitos: - "Não puxem, não se apressem; vocês devem dar tempo ao corpo para acompanhar". Alguns devem ser retidos durante anos e não lhes é permitido fazer muito ou progredir demais. Algumas vezes é impossível evitar o desequilíbrio e então aparecerá uma perturbação que varia de acordo com a natureza da resistência e a medida do cuidado que você tomou, ou de sua negligência. Este também é o motivo pelo qual toda vez que há um forte movimento de progresso, ele é invariavelmente seguido por um período de imobilidade, o que parece, para aqueles que não estão prevenidos, um intervalo de embotamento e estagnação e desencorajamento, no qual todo processo é interrompido, e eles perguntam, ansiosamente: - "Que aconteceu? Estou perdendo tempo? Nada está sendo feito". Mas, na verdade, é que este tempo é necessário para a assimilação; é uma pausa que dá ao corpo um meio de se abrir mais e tornar-se receptivo, e aproximar-se mais do nível alcançado pela consciência interior. Os pais tinham andado muito à frente; eles devem parar para que a criança deixada para trás possa correr e segurá-los pela mão; somente então podem começar novamente a viagem juntos.

Cada ponto do corpo é simbólico de um movimento interior; existe nele um mundo de correspondências sutis. Mas este é um assunto longo e complexo e não podemos entrar em detalhes agora. O lugar específico do corpo atacado por uma doença é o índice da natureza da desarmonia interior que ocorreu. Ele mostra a origem: ele é um sinal da causa da indisposição. Revela também a natureza da resistência que impede o ser de avançar na mesma velocidade. Ele indica o tratamento e a cura. Se pudéssemos compreender perfeitamente onde está o erro, descobrir o que não foi receptivo, abrir esta parte à força e à luz, seria possível restabelecer num momento a harmonia que foi perturbada e a doença desapareceria imediatamente.

A origem de uma doença pode estar na mente, pode estar no vital, ou em qualquer parte do ser. A mesma doença pode ser devida a uma variedade de causas: pode surgir, em casos diferentes, de fontes diferentes de desarmonia. E pode também haver uma aparência de doença, sem que haja doença alguma. Neste caso, se você for suficientemente consciente, verá que existe apenas uma fricção em algum lugar, uma parada no movimento, e corrigindo-a, você ficará curado imediatamente. Esta espécie de doença não tem verdade em si, mesmo quando parece ter efeitos físicos. Ela é meio fabricada, pela imaginação e não tem o mesmo poder sobre a matéria como uma doença verdadeira.

Se o ser todo inteiro pudesse avançar simultaneamente na sua transformação progressiva, acompanhando o passo da marcha interior no universo, não haveria doenças, não haveria morte. Mas teria de ser literalmente o ser completo, integralmente dos planos mais altos, onde ele é mais plástico e cede na medida exigida às forças transformadoras, até o mais material, que é por natureza rígido, estacionário, refratário a qualquer rápida mudança remodeladora.

Há certas regiões que oferecem uma resistência muito maior à ação das forças 'yóguicas' que as outras, e as doenças que as afetam são mais difíceis de serem curadas. São as partes que pertencem às camadas mais materiais do ser, e as doenças pertinentes a elas são, por exemplo, as de pele ou dentes ruins. Sri Aurobindo falou certa vez de um yogue que, ainda gozando de saúde robusta e de um físico magnífico, tinha vivido quase um século às margens do Marmada. Quando um discípulo lhe ofereceu um remédio para dor de dente, ele comentou, ao recusá-lo, que um dente lhe dera problemas nos últimos duzentos anos. Este yogue tinha conseguido tanto controle sobre a natureza material, que chegara a viver duzentos anos, mas durante todo aquele tempo não fora capaz de dominar uma dor de dente.

Algumas das doenças consideradas as mais perigosas são as mais fáceis de curar outras consideradas de pouca importância podem oferecer a resistência mais obstinada.

As origens de uma doença são múltiplas e intrincadas; cada uma pode ter uma porção de causas, mas sempre indica onde está a parte fraca no ser.

16 de junho de 1929

Doenças na Vida Espiritual

Doce Mãe, se alguém fica seriamente doente, isto é um fenômeno puramente físico ou é uma dificuldade em sua vida espiritual?

Depende da pessoa! Se for alguém que esteja fazendo Yoga, deve ser, obviamente, uma dificuldade em sua vida espiritual. Se for alguém que não esteja de modo algum interessado no Yoga, e que viva uma vida comum, de modo absolutamente comum, é um acidente usual. Depende totalmente da pessoa. O fenômeno exterior pode ser semelhante, mas as causas internas são absolutamente diferentes. Duas doenças não são semelhantes, embora rótulos sejam postos na doença e tentativas feitas para agrupá-las; mas, na verdade, cada pessoa fica doente a seu próprio modo, e seu modo depende daquilo que ele é, de seu estado de consciência e da vida que leva.

Dissemos que as doenças são sempre o resultado de uma perturbação de equilíbrio, mas esta perturbação pode ocorrer em estados de ser completamente diferentes. Para o homem comum, cuja consciência esteja centrada no físico, na vida exterior, é uma perturbação puramente física de equilíbrio, do funcionamento dos diferentes órgãos. Mas, quando por trás desta vida puramente superficial, uma vida interior está sendo moldada, as causas da doença mudam; elas sempre se tornam a expressão de um desequilíbrio entre as diferentes partes do ser: entre o progresso ou o esforço interior e as resistências exteriores ou as condições exteriores de sua vida, de seu corpo.

Mesmo do ponto de vista comum e externo já foi reconhecido, há muito tempo, que é uma queda na resistência da vitalidade, devida a causas morais imediatas, que estão sempre na origem das doenças. Quando estamos em um estado de equilíbrio normal e vivemos em harmonia física normal, o corpo tem capacidade de resistência e possui dentro dele uma atmosfera bastante forte para resistir à doença: a substância mais material emana vibrações sutis que têm força de se opor à doença, mesmo doenças chamadas contagiosas – na verdade, todas as vibrações são contagiosas, contudo, certas doenças são consideradas como especialmente contagiosas. Bem, mesmo de um ponto de vista puramente externo, uma pessoa que esteja num estado no qual seus órgãos funcionem harmoniosamente e onde prevaleça um equilíbrio psicológico adequado, ao mesmo tempo, possui bastante resistência para evitar ser afetado pelo contágio. Porém, se por uma razão ou outra, ele perder este equilíbrio, ou ficar en-

fraquecido pela depressão, dissabores, dificuldades morais ou fadiga exagerada, por exemplo, isso reduz a resistência normal do corpo e ele fica aberto à doença. Contudo, se considerarmos alguém que esteja fazendo Yoga, então tudo se torna diferente, porque as causas da doença representam a expressão de uma dificuldade interior que deve ser vencida.

Assim, cada um deve procurar por si mesmo a razão de sua doença.

19 de junho de 1957

MICRÓBIOS

Micróbios e Yoga

Mas as doenças não são, às vezes, o resultado da presença de micróbios e não são uma parte do movimento do Yoga?

Onde é que o Yoga começa e onde é que ele termina? Sua vida inteira não é Yoga? As possibilidades de doença estão sempre no seu corpo e à sua volta; você as carrega dentro de si ou os micróbios e germes de todas as doenças fervilham à sua volta. Como se explica que, de repente, você não resista a uma doença que não tinha há anos? Você dirá que foi devido à 'depressão da força vital'. Mas de onde vem esta depressão? Vem de alguma desarmonia do ser, de uma falta de receptividade às forças divinas. Quando você se desliga da energia e da luz que as sustentam, então acontece esta depressão, cria-se o que a ciência médica chama de 'terreno favorável', e alguma coisa se aproveita disso. É a dúvida, a tristeza, a falta de confiança, um egoístico voltar-se sobre si que o desliga da luz e da energia divina e propicia esta oportunidade ao ataque. Esta é a causa que faz você adoecer, e não os micróbios.

Não ficou provado que o aperfeiçoamento das condições sanitárias melhora a saúde do cidadão médio?

A medicina e a higiene são indispensáveis à vida ordinária, mas não estou falando agora do cidadão médio, estou falando daqueles que fazem Yoga. Existe ainda a desvantagem da higiene, por enquanto você diminui as chances de apanhar uma doença, você também diminui seu poder natural de resistência. O pessoal dos hospitais, que está sempre se lavando

com desinfetantes, descobre que suas mãos se tornam mais facilmente infectáveis e muito mais suscetíveis do que as mãos dos outros.

Há pessoas, ao contrário, que nada conhecem sobre higiene e fazem as coisas mais anti-higiênicas e, no entanto, permanecem imunes. A sua própria ignorância as ajuda, pois as isola das sugestões que advêm com o conhecimento médico. Por outro lado, a sua crença nas precauções sanitárias tomadas favorece o trabalho das mesmas. Porque o seu pensamento é - "Agora estou desinfetado e seguro" e isto, dentro do limite da ação de seu pensamento, o imuniza.

Por que devemos tomar precauções sanitárias, como beber somente água filtrada?

Existe entre vocês alguém que seja suficientemente puro e forte para não ser afetado por sugestões? Se você beber água não filtrada e pensar - "Agora estou bebendo água impura", tem todas as chances de cair doente. E mesmo que estas sugestões não entrem através de sua mente consciente, todo o seu subconsciente está lá, quase passivamente aberto para receber qualquer espécie de sugestão. Na vida comum é a ação do subconsciente que tem a maior importância e atua centenas vezes mais poderosamente que as partes conscientes. A condição humana normal é de um estado cheio de apreensões e medos; se você observar profundamente sua mente por dez minutos, descobrirá que, de nove entre dez vezes, ela está cheia de medos – carrega dentro de si o medo de muitas coisas, pequenas e grandes, próximas ou distantes, visíveis ou invisíveis e, ainda que você usualmente não tome conhecimento consciente do medo, ele existe de qualquer forma. A libertação de todo o medo só pode vir por um esforço e disciplina constantes.

E mesmo que por disciplina e esforço você tenha libertado sua mente e seu vital da apreensão e do medo, o mais difícil é convencer o corpo. Mas isto também deve ser feito. Quando você entra para o caminho do Yoga, deve livrar-se de todos os temores – os temores de sua mente, os de seu vital, os de seu corpo, que estão alojados em suas próprias células.

19 de maio de 1929

Condições Morais: Mais importantes que as Físicas

As doenças são testes no Yoga?

Testes? De modo algum. Você pergunta se uma doença lhe é dada propositadamente para fazê-lo progredir? Certamente não é assim. No entanto, você pode torcer a coisa e dizer que existe gente cuja aspiração é tão constante, cuja boa vontade é tão completa, que qualquer coisa que lhe aconteça se torna uma prova no caminho para fazê-la progredir. Conheci gente assim, que quando ficava doente achava que era uma prova da Graça Divina para ajudá-la a progredir. Dizia para si mesmo: - "É um bom sinal, vou descobrir a causa de minha doença e farei o progresso necessário." Conheci alguns dessa espécie e eles progrediram maravilhosamente. Há outros, ao contrário, que longe de fazer uso disto, deixam-se desanimar completamente. Tanto pior para eles. Contudo, a melhor atitude quando estamos doentes é dizer: - "Existe alguma coisa que não está certa; vou procurar saber o que é". Você não deve pensar nunca que o Divino lhe enviou uma doença propositadamente, porque seria um Divino desprezível.

Mesmo assim, há micróbios na água?

Há pessoas que estão em tal condição física, mental e vital que podem pegar qualquer doença, mesmo sem beber água, asseguro-lhe. Todo seu ser está em constante desarmonia, todo seu ser físico. Não quero dizer internamente, porque podem estar bem aí – mas aqueles que estão bem resistem a tudo.

Já vi exatamente o contrário. Vi neste país, aqui, gente de um vilarejo que não tinha outra água para beber, a não ser uma água que não era mais água, era pura lama, vi isto com meus próprios olhos. Era lama amarelada onde as vacas tinham se banhado e tudo mais, e as pessoas entravam nela depois de caminhar pelas estradas. Nessa água jogavam toda a sujeira e lá havia de tudo. E eu os vi. Entravam nela, que, como disse, era lama pardacenta, porém no fundo havia um pouco de água – nem era água, era lama – eles se inclinavam, apanhavam esta água com a palma da mão e bebiam-na. Algumas nem esperavam a água assentar. Outras tinham algum conhecimento e sabiam o que colocar nela, as ervas necessárias para fazê-la assentar, porque se fizessem assim, depois de algum tempo, tornar-se-ia um pouco mais clara. Outros não tinham conhecimento de nada e bebiam-na como estava. E soube mais tarde que, justamente

nessa época, havia uma epidemia de cólera na região e disse: - "Ainda existe gente viva nessa vila, com essa espécie de água?" Disseram-me: - "Não temos nenhum caso de cólera"... Eles tinham se tornado imunes, estavam habituados. No entanto, se houvesse uma única pessoa que tivesse apanhado a doença, por acaso, provavelmente todos estariam mortos, pois então o medo entraria e, com o medo, não haveria mais resistência, porque eram pessoas pobres e miseráveis. Mas eram as condições morais dessa gente que eram terríveis, muito mais que as condições físicas – as condições morais.

Existem *sadhus*, você sabe, que aceitam as condições de uma vida imunda através da santidade. Eles não se lavam nunca e não usam o que a higiene prescreve. Vivem em condições de verdadeira sujeira – e estão libertos de toda doença, provavelmente porque têm fé e fazem isso de propósito. Sua moral é magnífica... Estou falando de gente sincera e não daqueles que fingem. Eles têm fé. Não pensam no corpo, mas na vida de sua alma. Não têm doenças. Há alguns que chegam a um estado em que um braço, ou uma perna, ou alguma parte do corpo se tornou completamente dura, devido a posturas ascéticas. Não podem mais se mover; qualquer outra pessoa teria morrido sob estas condições. Eles continuam a viver porque têm fé e fazem isso deliberadamente, pois é algo que impuseram a si mesmos.

Portanto, as condições morais são muito mais importantes do que as físicas. Se você estivesse num ambiente em que fossem muito asseados e você passasse três dias sem tomar banho, cairia doente. Isso não é para aconselhá-lo a não tomar banho! Porque não queremos ser *sadhus*, queremos ser yogues. Não é a mesma coisa. E queremos que o corpo tome parte no yoga. Assim devemos fazer o que for necessário para mantê-lo em bom estado. Mas enfim, é para dizer-lhe que as condições morais são muito mais importantes do que as físicas.

Além disso, essas pessoas, por ascetismo, intencionalmente, estragam o corpo, torturam-se; contudo, se fosse uma outra pessoa que assim o fizesse, alguém haveria de protestar, dizendo que ela era um monstro. No entanto, eles fazem isso por vontade própria. E suportam tudo muito bem, porque foi o que escolheram para si mesmos, e sentem uma espécie de glória por terem feito algo muito 'importante', através de sua aspiração pela vida divina!

22 de julho de 1953

O que é um micróbio?

Uma coisa que agora está sendo reconhecida por todos, mesmo pelo corpo médico, é que medidas higiênicas, por exemplo, são efetivas apenas quando temos confiança nelas. Tome o caso de uma epidemia. Há alguns anos tivemos uma epidemia de cólera aqui – foi muito séria – porém como o médico-chefe do hospital era um homem muito enérgico, ele decidiu vacinar todo mundo. Quando se despedia das pessoas que haviam sido vacinadas, dizia-lhes: - "Agora vocês estão vacinadas e nada vai lhes acontecer, porém se não tivessem tomado a vacina, certamente morreriam!" E lhes dizia isso com grande autoridade. Geralmente, essas epidemias duravam um longo tempo e eram difíceis de terminar; no entanto, mais ou menos em quinze dias, penso, este doutor conseguiu refreá-la, miraculosamente rápido. No entanto, ele sabia muito bem que o melhor efeito de sua vacinação tinha sido a confiança que ele dera às pessoas.

Bem, recentemente, foi encontrada alguma coisa mais, que considero maravilhosa. Descobriram que, para cada doença, há um micróbio que cura (chamemos isto de micróbio, se quiser, enfim, um germe qualquer). Porém o que é extraordinário é que este 'micróbio' é extremamente contagioso, até mais que o micróbio da doença. E ele se desenvolve geralmente sob duas condições: naqueles que têm uma espécie de bom humor e energia naturais e naqueles que têm uma forte vontade de ficar bons! De repente, eles apanham o 'micróbio' e estão curados. E o que é admirável é que se houver um que fique curado durante uma epidemia, haverá outros três que imediatamente se recuperarão. E este micróbio é encontrado em todos que são curados.

Contudo, vou lhe dizer uma coisa: o que as pessoas tomam por um micróbio é simplesmente a materialização de uma vibração ou uma vontade de um outro mundo. Quando tomei conhecimento desta descoberta médica, disse para mim mesma: - "Verdadeiramente, a ciência médica está fazendo progresso". Poderíamos dizer com muita razão: - "A matéria está progredindo", está se tornando cada vez mais receptiva a uma vontade superior. E o que é traduzido na ciência deles como 'micróbio', nós nos apercebemos que é simplesmente um modo vibratório, se formos ao fundo das coisas; e este modo vibratório é a tradução material de uma vontade superior. Se você for capaz de aplicar esta força ou esta vontade, este poder, em certas ocasiões, esta vibração (chame como quiser) agirá não apenas em você, como também contagiara todos à sua volta...

14 de março de 1951

Regras religiosas fundadas sobre princípios higiênicos

Quase todas as superstições são o resultado de uma experiência bem local, ocasional, excepcional, e que foi elevada a um princípio moral. É uma formação mental, não é uma regra.

Bem, há outros casos como, por exemplo, um grande número de regras religiosas que são unicamente fundadas sobre princípios de higiene, sobre um conhecimento médico e que foram elevadas a princípios religiosos, pois esse era o único modo de obrigar as pessoas a observá-las. Se não lhe disserem "Deus quer" que você faça isso ou aquilo, a maior parte das pessoas não o faria. Por exemplo, essa coisa tão simples como lavar as mãos antes de comer; nos países que possuem uma civilização pouco científica, algumas pessoas descobriram que, de fato, era provavelmente mais higiênico lavar as mãos primeiro! Se não houvessem feito uma regra religiosa, se não tivessem dito que "Deus queria" que lavassem as mãos antes de comer, porque seria até uma ofensa a Ele, as pessoas teriam dito: - "Oh, por quê? Não, não hoje, amanhã, não tenho tempo, estou com pressa!" Porém, desse modo, há sempre esse medo constante por trás de suas mentes, de que algo aconteça por causa da ira de Deus. Isto também é uma superstição, uma grande superstição.

15 de julho de 1953

MEDO

A Doença real é o medo

A doença real é o medo. Lance fora o medo e a doença desaparecerá.

*

A primeira coisa da qual devemos ser curados para sempre é o Medo. Ele é mais perigoso que a pior doença.

*

É o medo – mais ou menos consciente – que causa todo o problema.

Sem o medo, nada pode acontecer.

*

Não se atormente, não se preocupe, antes de tudo tente banir todo o medo; o medo é uma coisa perigosa que pode dar importância a algo que não tem nenhuma. O mero medo de ver certos sintomas se renovarem é bastante para provocar essa repetição.

*

Meu conselho é não se preocupar. Quanto mais você se concentrar nisso e, acima de tudo, tiver mais medo, tanto mais oportunidades dará para a coisa crescer.

Se, ao contrário, você voltar sua atenção e seu interesse para outra coisa, as possibilidades de cura aumentam.

*

Todo medo deve ser vencido e substituído por uma total confiança na Graça Divina.

O medo e a pressão do Yoga

Nove décimos do perigo de uma doença vêm do medo. O medo pode dar-lhe os sintomas aparentes de uma doença, e pode dar-lhe a doença

também – seus efeitos podem chegar até esse ponto. Não há muito tempo, a mulher de uma pessoa que frequentava o Ashram, porém que não praticava o Yoga, ouviu dizer que havia cólera na casa onde morava o seu leiteiro; o medo apossou-se dela, que logo começou a mostrar os sintomas da doença. Porém ela pôde ser rapidamente curada, porque os sintomas evidentes foram impedidos de se desenvolver na doença real.

Existem movimentos físicos, efeitos da pressão do Yoga, que algumas vezes criam receios infundados, que podem causar prejuízos, se o medo não for rejeitado. Há, por exemplo, uma certa pressão na cabeça, sobre a qual têm havido perguntas e que é sentida por muitos especialmente nos estágios iniciais, quando alguma coisa que ainda está fechada tem que se abrir. É uma aflição que não leva a nada e que pode ser facilmente superada, se você souber que ela é um efeito da pressão das forças às quais você está se abrindo, quando elas trabalham fortemente no corpo para produzir um resultado e para apressar a transformação. Com tranquilidade, ela pode ser transformada numa sensação não desagradável de todo. Mas se você se assustar, certamente contrairá uma forte dor de cabeça, e ela pode levar até à febre. O mal-estar é devido a alguma resistência na natureza; se você souber como libertar a resistência, ficará imediatamente livre do mal-estar. Mas fique assustado e o mal-estar pode se transformar em algo muito pior. Qualquer que seja o caráter da experiência que tenha, você não deve ter medo; deve manter uma confiança inabalável e sentir que qualquer coisa que aconteça é o que tinha que acontecer.

Uma vez que você escolheu o caminho, deve aceitar audaciosamente todas as consequências de sua escolha. Mas se você escolher e depois recuar, e escolher novamente e de novo recuar, sempre hesitante, sempre duvidando, sempre temeroso, cria uma desarmonia no seu ser, que não somente retarda o progresso, mas também pode ser a origem de toda espécie de perturbação na mente e no ser vital, e desconforto e doença no corpo.

16 de junho de 1929

O medo mental, vital e físico

Pode alguém adoecer pelo medo?

Sim, conheci alguém que tinha tanto medo que apanhou cólera! Havia cólera na vizinhança e ele ficou tão amedrontado que contraiu a doença, sem nenhuma outra razão, nenhuma razão para apanhá-la; foi puro medo. E isso é muito comum; é o que ocorre numa epidemia, na maior parte das vezes. É pelo medo que a porta se abre e você contrai a doença. Aqueles que não sentem medo podem andar à vontade, que geralmente ficam imunes. Mas como disse lá (Livro "Conversas"), você pode não ter medo na mente, pode não ter medo no vital, contudo, quem não tem medo no corpo?... Muito poucos.

Uma disciplina rigorosa é necessária para curar o corpo do medo. As próprias células tremem. Somente pela disciplina, pelo Yoga, é que se pode dominar esse medo. Pois é verdade que se pode apanhar qualquer coisa pelo medo, mesmo propiciar um acidente. E, você vê, de um certo ponto de vista, tudo é contagioso. Conheci alguém que provocou uma ferida através de uma espécie de medo que sentiu ao ver a ferida do outro. E ele realmente a adquiriu.

Qual a diferença entre o medo mental, vital e o físico?

Se você estiver consciente do movimento de sua mente, do movimento de seu vital e do movimento do seu físico, você saberá.

O medo mental é muito simples: são pensamentos. Você começa a pensar, por exemplo, que uma certa doença existe, que ela é muito contagiosa, que talvez vá contraí-la, e se isso acontecer vai ser uma coisa terrível, e o que poderá fazer para evitá-la? Assim, a mente começa a tremer: o que vai acontecer amanhã?, etc.

O vital, você sente. Sente suas sensações. De repente, você se sente quente, sente frio, transpira e toda espécie de coisas desagradáveis acontece. E então, o coração começa a bater rápido, subitamente tem febre, a circulação para e você se torna frio.

Fisicamente, bem... Quando você não tem mais os outros dois medos, pode tornar-se consciente do medo físico. Geralmente, os outros dois são muito mais conscientes e escondem o medo físico de você. Mas, quando não existe mais o medo mental ou o vital, então você se torna consciente

dele. É uma pequena vibração curiosa que se introduz em suas células e elas começam a tremer assim... Porém as células não se comportam como o coração, que começa a bater rapidamente. Acontece dentro das próprias células. Elas tremem com um ligeiro estremecimento. É muito difícil controlá-las. No entanto, podemos fazê-lo.

Estou certa de que a maior parte de vocês já sentiu isso algum dia, como por exemplo, quando estava fazendo um exercício que não lhe era habitual ou o está fazendo pela primeira vez. São pequenas vibrações que tomam conta de todas as células e, naturalmente, você perde o controle total sobre os movimentos. O corpo não mais responde à Força. Quando você quer exercer sua vontade para fazer algo, há uma espécie de resistência e incapacidade do corpo. Só que você não está muito consciente do que está acontecendo, porque sua atenção é mais atraída para a apreensão mental ou para uma espécie de retraimento vital que é mais perceptível na consciência e não está muito consciente da resistência no corpo. Geralmente, em todos os esportes (atléticos e em todas as competições), um certo incidente ocorre: você deve ter notado que alguns de seus amigos podem fazer os exercícios muito melhor do que usualmente, ao passo que outros, que geralmente os fazem bem, ficam quase incapacitados no momento e os praticam pior. Bem, isso depende daquelas pequenas vibrações. Você perdeu o controle total. Sua vontade não tem mais o controle geral do corpo, porque ele vibra e responde a outras forças que não são as suas... Naturalmente não estou falando daqueles cuja cabeça vive num redemoinho, ou cujo vital está totalmente descontrolado. Destes, não se pode conseguir nada, e é melhor nem tentar. Quero me referir àqueles que têm algum controle sobre si mesmos, que se submeteram a um treinamento para assegurar o melhor, mas que, no momento da competição, não conseguem fazê-lo como de costume. Depende da falta de receptividade no corpo, que é dominado por esse pequeno tremor nas células, do qual você não está consciente, mas que age como uma obstrução. É isso que o impede de receber a Força totalmente.

22 de julho de 1953

Medo físico, um medo nas células

Do ponto de vista comum, na maior parte dos casos, a doença é causada, geralmente, pelo medo, que pode ser mental, medo vital, mas que é quase sempre um medo físico, um medo nas células – é o medo que abre

a porta a todo contágio. O medo mental – todos os que têm controle sobre si mesmos, ou alguma dignidade humana, podem eliminá-lo. O medo vital é mais sutil e exige um controle maior; quanto ao medo físico, um Yoga verdadeiro é necessário para vencê-lo; porque as células do corpo estão temerosas de qualquer coisa desagradável, dolorosa, e assim que aparece algum mal estar, mesmo que insignificante, elas se tornam ansiosas porque não gostam de desconforto. E então, para vencer isso, o controle de uma vontade consciente é necessário. Geralmente, é esta espécie de medo que abre as portas às doenças. E não estou falando dos primeiros tipos de medo que, como disse, qualquer ser humano que queira ser humano no sentido mais nobre da palavra, deve vencer, porque isso é covardia. Porém o medo físico é mais difícil de ser dominado; sem isso, mesmo o mais violento ataque poderia ser repelido. Se alguém tiver o mínimo de controle sobre o corpo, pode diminuir seus efeitos, porém isso não é imunidade. É essa espécie de tremor do medo físico, material, das células do corpo, que agrava as doenças.

Há gente que, espontaneamente, não sente medo, mesmo em seu corpo, que tem suficiente equilíbrio vital e não se sente temerosa, não tem medo, que possui uma harmonia natural no ritmo de sua vida física, possibilitando-a a reduzir a doença, espontaneamente, ao mínimo. Há outros, ao contrário, para quem as coisas se tornam sempre tão más quanto possível, algumas vezes até catastróficas. Há toda gama e pode-se ver isso facilmente. Bem, depende de uma espécie de ritmo feliz no movimento de suas vidas, que é ou harmoniosa bastante para resistir aos ataques externos da doença ou, então, que não é suficientemente poderosa, e é, portanto, substituída por esse tremor de medo, essa espécie de agonia instintiva que transforma o menor contato desagradável em algo doloroso e maléfico. Existe uma gama completa, desde aquele que pode passar através de contágios e epidemias as mais severas, sem jamais contrair doença alguma, até aquele que, à menor oportunidade, cai doente. Portanto, depende da constituição física de cada um e, desde que se queira fazer um esforço para progredir, depende então, naturalmente, do domínio que se tenha obtido sobre si mesmo, até o momento em que o corpo se torna um instrumento dócil da Vontade superior e pode conseguir dela a resistência normal a todo ataque.

Porém, quando podemos eliminar o medo, estamos quase em segurança. Por exemplo, as epidemias, ou assim chamadas epidemias, como aquelas que estão grassando no momento – noventa e nove em cem pro-

vêm do medo: um medo, então, que pode se tornar até mental, em sua mais sórdida forma, promovido por artigos de jornais, conversas inúteis e assim por diante.

19 de junho de 1957

Por que sentimos medo?

Por que é tão difícil convencer o corpo (de livrar-se do medo), quando conseguimos nos libertar mentalmente e vitalmente?

Porque, na imensa maioria dos casos, o corpo recebe suas inspirações do subconsciente, está sob a influência do subconsciente. Todos os medos expulsos da consciência ativa vão se refugiar nele e então, naturalmente, devem ser perseguidos e extraídos de lá.

Por que sentimos Medo?

Suponho que é porque somos egoístas. Há três razões. Primeiro, um excessivo cuidado com a própria segurança. Depois, aquilo que não se conhece sempre provoca um sentimento de desconforto, que é traduzido na consciência por medo. E, acima de tudo, não temos o hábito de uma confiança espontânea no Divino. Se você observar as coisas profundamente, esta é a verdadeira razão. Há gente que nem mesmo sabe que Aquilo existe, porém podemos dizer-lhe em outras palavras: - "Você não tem fé no seu destino" ou - "Você não sabe nada sobre a Graça" – qualquer coisa, coloque isso como quiser, no entanto, a raiz da questão está na falta de confiança. Se alguém tivesse sempre o senso de que é o melhor que acontece em todas as circunstâncias, não ficaria amedrontado.

14 de março de 1951

O subconsciente medo do corpo

Você não deve ter medo. A maior parte dos problemas advém do medo. De fato, noventa por cento das doenças são o resultado do medo subconsciente do corpo. Na consciência comum do corpo existe uma ansiedade mais ou menos velada sobre as consequências da mais leve perturbação física. Isso pode ser traduzido por essas palavras de dúvida sobre o futuro: - "E o que acontecerá?" É esta ansiedade que deve ser refreada.

De fato, esta ansiedade é uma falta de confiança na Graça Divina, um sinal inconfundível de que a consagração não é completa e perfeita.

Como um meio prático de vencer este medo subconsciente, cada vez que algo surgir na superfície, a parte mais iluminada do ser deve imprimir no corpo a necessidade de uma confiança total na Graça Divina, a certeza de que esta Graça está sempre trabalhando para que o melhor aconteça em nós, bem como em tudo, e reforçar a determinação de submeter-se totalmente e sem reserva à Vontade Divina.

O corpo deve saber e estar convencido de que sua essência é divina e que, se nenhum obstáculo for colocado no caminho do trabalho Divino, nada pode lhe causar danos. Este processo deve ser repetido firmemente, até que toda recorrência do medo desapareça. E então, mesmo que a doença consiga aparecer, sua força e duração serão consideravelmente diminuídas até sua conquista definitiva.

14 de outubro de 1945

ACIDENTES

Males físicos vêm para ensinar igualdade

Os males físicos sempre vêm como lições para ensinar igualdade e revelar em nós tudo aquilo que é bastante puro e luminoso para não ser afetado.

É através da igualdade que encontramos o remédio.

Um ponto importante: igualdade não significa indiferença.

*

Tenho tido várias espécies de pequenos acidentes e ferimentos, e sinto-me perturbado porque todos os meus esforços para evitá-los parecem infrutíferos. O que deve fazer?

Você não precisa se torturar por causa dessas pequenas coisas – elas não têm nenhuma importância em si mesmas e sua utilidade é mostrar-

nos onde se encontra a inconsciência em nossa natureza, a fim de que possamos iluminá-la.

Acidentes: consequência natural de um erro

Todas as doenças e acidentes são o resultado de más ações ou pensamentos, de uma queda na própria consciência? Se um erro ou uma falta que tenhamos cometido é a causa, como é que podemos saber?

Isso não tem nada a ver com punição. São consequências naturais de um erro, de uma falta que necessariamente produz consequências. De fato, no mundo, tudo é questão de equilíbrio ou desequilíbrio, de harmonia ou desordem. As vibrações de harmonia atraem e encorajam os eventos harmoniosos; vibrações de desequilíbrio criam, por assim dizer, desequilíbrio nas circunstâncias (doenças, acidentes etc.). Pode ser no nível coletivo ou individual, porém o princípio é o mesmo – e assim esse é o remédio: cultivar em si a ordem e a harmonia, a paz e o equilíbrio, entregando-se sem reserva à Vontade Divina.

7 de julho de 1965

Acidentes: pessimismo e medo

E quando o corpo tiver sido deformado pela doença?

Pode ter sido um acidente, você sabe. Acidentes acontecem devido a muitas coisas; na verdade, eles são o resultado de um conflito das forças da Natureza, um conflito entre as forças de crescimento e de progresso e as forças de destruição. Quando há um acidente, um acidente de resultados duradouros, é sempre o resultado de uma vitória mais ou menos parcial das forças adversas, isto é, das forças de desintegração e desorganização. Depende.

Há ensinamentos como os da Teosofia, por exemplo, que tomam o Karma num sentido totalmente superficial e humano e lhe diz: - "Oh! este acidente lhe aconteceu em sua vida anterior, você fez alguma ação má e isso retorna-lhe em forma de um acidente". Não é verdade, de modo algum. Isto é justiça humana, não é nem justiça da Natureza, nem Justiça do Divino.

Naturalmente a formação do corpo é muito importante no sentido de que se, por exemplo, alguém estiver constantemente sob influência de uma depressão, de pessimismo, de desencorajamento, de falta de fé e confiança na vida, tudo isso entra, por assim dizer, na sua própria sustância, então, quando há possibilidade de um acidente, algumas pessoas nunca escapam dele. Toda vez que há uma chance de algo lhes acontecer, elas a agarram, quer seja uma doença ou um acidente. Você tem um vasto campo de observação aqui – são sempre as mesmas pessoas que sofrem acidentes. Outras fazem as mesmas coisas, têm as mesmas chances de sofrer um acidente, mas não são afetadas. Se você observar-lhes o caráter, verá nos primeiros uma tendência ao pessimismo e eles mais ou menos esperam que alguma coisa desagradável lhes aconteça – e acontece. Ou então, estão com medo. Sabemos que o medo sempre traz aquilo que tememos. Se você teme um acidente, isso age sobre você como um ímã que atrai o acidente. De certo modo, pode-se dizer que é o resultado do caráter. E é mesma coisa para as doenças. Há gente que pode andar entre doentes e em lugares onde há epidemias e nunca contraem doença. Para outros é suficiente passar uma hora entre pessoas doentes para apanhar a doença. Também depende da nossa condição interior.

E para as crianças, é a mesma coisa também?

Não podemos dizer. É uma questão moral. O problema não deve ser julgado do ponto de vista moral, e não deveríamos dizer que aquelas que estão sempre de boa saúde e a quem nada acontece são 'boas crianças' e aquelas que sofrem acidentes e catástrofes são 'más'. Não é correto. Porque, como estava dizendo, a lógica da Natureza não é a lógica humana, e seu senso de justiça (se ela tem algum) não é o senso humano. Para ela, há muito pouco daquilo que chamamos de bom e de mau. Seria melhor dizer que há o que é construtivo e o que é destrutivo, o que é progressivo e o que é retrógrado. Isso, na verdade, é muito importante. E, então, há aqueles que são luminosos, ensolarados, felizes, risonhos, e aqueles que são sombrios, apáticos, misantropos, insatisfeitos, que vivem em sombras cinzentas. São estes últimos que apanham todas as coisas desagradáveis. Aqueles que são radiantes (podem ser radiantes sem ser uma radiação espiritual, pode ser apenas uma radiação de bom senso, de equilíbrio, de confiança interior, de alegria de viver), aqueles que carregam em si a alegria de viver, estes estão em harmonia com a Natureza e, estando em harmonia com a Natureza, geralmente evitam acidentes, estão imunes às

doenças, e sua vida se desenvolve agradavelmente, tanto quando possível no mundo como ele é.

27 de janeiro de 1954

Acidentes: um relaxamento de consciência

Quais as causas de acidentes? São eles devidos ao desequilíbrio?

Se quisermos responder profundamente... Externamente há muitas causas, porém há uma mais profunda que está sempre por trás. Disse outro dia que se o envelope nervoso estiver intacto, os acidentes podem ser evitados e, mesmo que haja um acidente, ele não terá consequências. Assim que houver um arranhão no envelope nervoso do ser e, de acordo com a natureza deste arranhão, seu lugar, seu caráter, haverá um acidente que corresponderá à diminuição da resistência no envelope. Creio que quase todo mundo está psicologicamente consciente de uma coisa: que os acidentes ocorrem quando temos uma espécie de sensação desconfortável, quando não estamos inteiramente conscientes e concentrados, quando nos sentimos pouco à vontade. Em todo o caso, geralmente as pessoas sentem-se como se não fossem elas mesmas, não totalmente perceptivas do que estão fazendo. Se estivéssemos completamente conscientes, com a consciência totalmente aberta, acidentes não ocorreriam, porque faríamos exatamente o gesto certo, o movimento necessário para evitar o acidente. Portanto, de modo quase absoluto, é um relaxamento de consciência. Ou, possivelmente, pode ser que essa consciência esteja fixa num domínio mais elevado. Por exemplo, para não falar de coisas espirituais, um homem que esteja ocupado resolvendo um problema mental, e muito concentrado nesse problema, torna-se desatento às coisas físicas e, se estiver numa rua ou numa multidão e a atenção fixa no seu problema, não fará o movimento necessário para evitar o acidente e ele ocorrerá. É o mesmo nos esportes, nos jogos, você pode observar facilmente, há sempre um relaxamento de consciência quando acidentes ocorrem, ou falta de atenção, um pouco de alheamento; de repente, pensamos em outra coisa, a atenção é atraída para outro lugar – não estamos totalmente conscientes do que estamos fazendo e o acidente ocorre.

Como estava dizendo no princípio, se for por uma razão qualquer – por exemplo, falta de sono, falta de descanso ou uma preocupação excessiva e toda espécie de coisas cansativas, quer dizer, quando você não está

acima delas – se o envelope vital estiver um pouco danificado, funcionando imperfeitamente, qualquer corrente de força que passe é bastante para produzir um acidente. Numa análise final, o acidente vem sempre disso, e é o que podemos chamar de desatenção ou relaxamento de consciência. Há dias quando não nos sentimos bem... não exatamente desconfortáveis, mas como se estivéssemos tentando apanhar algo que escapa, não podendo nos manter inteiros, como se estivéssemos meio dissolvidos; este são os dias de acidentes. Você deve ficar atento. Naturalmente, isso não é para lhe dizer que você deve se fechar no quarto e não sair quando se sentir assim! Não é o quero dizer. Pelo contrário, quero dizer que você deve ficar mais vigilante, fiar mais em guarda, não permitir, precisamente, que esta desatenção, este afrouxamento de consciência aconteça.

2 de abril de 1951

FORÇAS ADVERSAS

Forças adversas e a proteção divina

Que são os males físicos? São ataques das forças hostis de fora?

“Existem dois fatores a serem considerados no assunto. Há o que vem de fora e há o que vem de sua condição interior. Sua condição interior torna-se uma causa de doença quando existe uma resistência ou revolta nela ou quando alguma parte do ser não responde à proteção; ou mesmo, pode haver qualquer coisa lá que, quase de boa vontade ou deliberadamente, chama as forças adversas. Basta haver um ligeiro movimento desta espécie que as forças hostis cairão imediatamente sobre você e seu ataque tomará freqüentemente a forma de doença.”

A Mãe “Conversas...”

“Alguma parte em você não responde à proteção”. O que significa isso, Mãe?

Já lhe expliquei. O que você não entende?

Compreendi o sentido das palavras, mas não entendo porque é assim.

Por que eu disse "alguma parte do ser"? Você entende muito bem, não é, o que "estar sob a proteção" significa? Você entende também "sair da proteção"? Se você fizer algo contrário, por exemplo, se estiver sob a proteção do Divino e por um movimento tiver um pensamento de dúvida ou má vontade ou revolta, imediatamente você sai da proteção. Portanto, a proteção age à sua volta para evitar que as forças adversas se aproximem de você ou que um acidente aconteça; quer dizer, mesmo que você perca a consciência, por causa da proteção, mesmo sua falta de consciência não produzirá imediatamente um mau resultado. Porém, se sair da proteção e não estiver o tempo todo vigilante, então você será atacado por uma força adversa ou um acidente acontecerá.

E aqueles que não são conscientes?

Aqueles que não são conscientes? Mas lá, também disse que não estava falando de pessoas comuns. Não estou falando de pessoas comuns, elas não estão sob proteção especial. Gente comum está sob condições comuns. Não tem nenhuma proteção especial cuidando dela. Não me refiro a elas. Seguem todas as leis comuns da vida e você não pode explicar-lhes coisas do mesmo modo...Você estava pensando em todos? É apenas para gente que faz Yoga, não é para todos.

22 de julho de 1953

Pessoas mentalmente perturbadas estão possuídas?

Pessoas mentalmente perturbadas estão possuídas?

Sim, a não ser que haja uma lesão física, um defeito na formação ou um acidente, uma congestão. Em todos os outros casos é sempre uma possessão. A prova disso é que se lhe trouxerem uma pessoa totalmente perturbada mentalmente, se tiver uma lesão, ela não poderá ser curada, enquanto que, se não houver lesão física, se for uma possessão, então podemos curá-la. Infelizmente, estas coisas acontecem apenas a pessoas que gostam disto; deve haver no ser muito ambição, vaidade combinada com muita estupidez e um orgulho terrível – sobre estas coisas é que estes seres agem. Conheci casos assim, de pessoas que estavam parcialmente possuídas e aconteceu que pude livrá-las dos seres que as possuíam. Naturalmente, sentiram algum alívio, uma espécie de relaxamento por um

tempo, mas não durou muito; quase imediatamente acabou e elas pensaram: - "Agora tornei-me uma criatura muito comum, enquanto que antes era um ser excepcional!" Elas costumavam sentir dentro de si um poder excepcional, embora fosse um poder para fazer o mal e ficassem satisfeitas com isso. Assim, o que fizeram? Chamaram com toda sua força o poder que tinham perdido! É claro, o ser que tinha sido destruído não podia retornar, porém como estes seres existem aos milhares, ele foi substituído por um outro. Vi isso acontecer três vezes consecutivas num caso, tanto que no fim tive que dizer à pessoa: - "Estou cansada, livre-se disso você mesma, não estou mais interessada!"

8 de março de 1951

CURAS DA DOENÇA

A GRAÇA DIVINA

Natureza universal e a graça divina

Justiça é o determinismo estritamente lógico do movimento da Natureza Universal.

As doenças são este determinismo aplicado ao corpo material. A mente médica, baseando-se nesta justiça inelutável, esforça-se para produzir as condições que devem levar, logicamente, à boa saúde...

A Graça Divina apenas tem o poder de interferir e mudar o curso da Justiça Universal.

As chamadas leis da natureza

Poderia talvez acrescentar uma palavra prática... acerca das chamadas leis da Natureza, causas e efeitos, 'inevitáveis' consequências no campo material, e mais particularmente do ponto de vista da saúde; por exemplo, dizem que, se alguém não tomar certas precauções, se alguém não comer como deve, não seguir certas regras, haverá certamente consequências.

É verdade. Porém se isto for visto à luz do que estava dizendo agora, que não há duas combinações universais que sejam iguais, como podem leis ser estabelecidas e o que é a verdade absoluta destas leis?... Não existem.

Pois, se você for lógico, naturalmente com uma lógica um pouco mais elevada, já que não existem duas coisas, duas combinações, duas manifestações universais que sejam sempre as mesmas, como pode alguma coisa se repetir? Pode ser apenas uma aparência, mas não um fato. E para fixar leis rígidas deste modo – não que você se separe da superfície aparente das leis, porque a mente elabora sempre muitas leis, e a superfície de bom grado parece obedecer a estas leis, porém é apenas uma aparência – no entanto, de qualquer forma, isso o separa do Poder criativo do Espírito, afasta-o do verdadeiro poder da Graça, pois você pode entender que, se por sua aspiração ou sua atitude, introduzir um elemento mais alto, um

novo elemento – que podemos agora chamar de um elemento supramental – dentro das combinações existentes, você pode subitamente mudar sua natureza, e estas assim chamadas leis necessárias e inelutáveis tornam-se absurdas. Quer dizer que, com sua concepção, sua atitude e aceitação de certos princípios alegados, você mesmo fecha a porta à possibilidade do milagre – eles não são milagres se soubermos como acontecem, porém, obviamente, para a consciência exterior, parecem milagrosos. E, é *você mesmo*, dizendo a si mesmo, com uma lógica que parece muito razoável: - “Bem, se eu fizer isso, aquilo necessariamente vai acontecer, ou se não o fizer, necessariamente esta outra coisa acontecerá”, é você mesmo quem fecha a porta – é como se estivesse colocando uma cortina de ferro entre você e a ação livre da Graça.

Como seria belo poder imaginar que a Consciência Suprema, essencialmente livre, que preside à Manifestação Universal, pudesse ser cheia de fantasia em sua escolha e fazer as coisas seguirem umas às outras, não de acordo com uma lógica acessível ao pensamento humano, mas de acordo com uma outra espécie de lógica, aquela do imprevisto!

Então não haveria mais limites para as possibilidades, para o inesperado, para o maravilhoso; e poderíamos esperar pelas coisas mais esplêndidas, as mais encantadoras desta Vontade soberanamente livre, brincando eternamente com todos os elementos e criando incessantemente um novo mundo que, logicamente, não teria nada, absolutamente, com o mundo precedente.

Você não acha que seria maravilhoso? Já tivemos muito do mundo como ele é! Por que não deixar, pelo menos, que ele venha a ser o que pensamos que deva ser?

E estou lhe dizendo tudo isso para que cada um de vocês ponha o mínimo de barreiras no caminho das possibilidades que possam vir. Esta é minha conclusão.

Não sei se me fiz compreender, porém, de fato, um dia virá, suponho, quando você saberá o que quero dizer. Isso é tudo, então.

3 de outubro de 1958

Podemos mudar nosso destino

Pela disciplina yóguica podemos não apenas prever o destino, como modificá-lo, mudá-lo quase totalmente. Primeiro, o yoga nos ensina que não somos um ser único, uma entidade simples, que necessariamente tem um único destino simples e lógico. Somos obrigados a reconhecer que o destino da maior parte dos homens é complexo, de uma complexidade mesma que nos dá a impressão do imprevisível?

Para resolver o problema, devemos saber que, para começar, todas as criaturas vivas, e mais especialmente os seres humanos, são feitos da combinação de várias entidades que se agrupam, se interpenetram, algumas vezes se organizando e se completando umas às outras, ou se opondo ou se contradizendo. Cada um destes seres, ou estados de ser, pertence a seu mundo próprio e carrega consigo seu próprio destino, seu próprio determinismo. E é da combinação, às vezes muito heterogênea, de todos esses determinismos, que resulta o destino do indivíduo. Mas como a organização e a relação de todas estas entidades podem ser alteradas por disciplina pessoal e pelo esforço da vontade, como estes diversos determinismos agem sobre cada um de modo diferente, de acordo com a concentração da consciência, sua combinação é quase sempre variável e, portanto, imprevisível.

Por exemplo, o destino físico ou material de um ser é proveniente de seus ancestrais paternos e maternos, das condições e circunstâncias físicas nas quais ele nasceu; podemos assim prever quais serão os eventos de sua vida física, seu estado de saúde e a duração aproximada de seu corpo. Mas então entra em jogo a formação de seu ser vital (o ser de desejos, de paixões, mas também o da energia impulsiva e da vontade ativa), que leva consigo seu próprio destino; este destino influi sobre o destino físico e pode mudá-lo completamente e mesmo, freqüentemente, alterá-lo para pior. Por exemplo, um homem que nasceu com um equilíbrio físico muito bom e que deveria viver com boa saúde, se for levado por seu vital a praticar excessos de todo gênero, maus hábitos e mesmo vícios, pode destruir assim uma parte de seu bom destino físico e perder a harmonia de saúde e de força que teria tido sem essa infeliz interferência. Isso é apenas um exemplo. Mas o problema é muito mais complexo porque, aos destinos físico e vital, vêm se juntar o destino mental, o destino psíquico e ainda outros.

De fato, quando mais um ser se eleva na escala humana, mais complexo é seu ser, mais numerosos são seus destinos e, conseqüentemente, mais imprevisível sua sorte. Isto é apenas uma aparência. O conhecimento destes vários estados de ser e seus mundos interiores correspondentes dá, ao mesmo tempo, a capacidade de discernir os diversos destinos, sua interpretação e sua ação combinada ou dominante. Destinos elevados são, obviamente, mais próximos da verdade central do universo e se a eles for permitido intervir, sua ação é necessariamente benéfica. A arte de viver consistiria, então, em se manter no seu mais elevado estado de consciência, permitindo assim que este destino mais alto domine os outros na vida e na ação. Podemos dizer, sem medo de errar: esteja sempre no ápice de sua consciência e o melhor sempre lhe acontecerá. Porém, isso é um máximo que não é fácil alcançar. Se essa condição ideal torna-se irrealizável o indivíduo pode, pelos menos, quando confrontar um perigo ou uma situação crítica, apelar para o seu destino mais elevado pela aspiração, pela prece, abandonando-se confiante à vontade divina. Então, na medida da sinceridade de seu apelo. Este destino superior interferirá de modo favorável no destino normal do ser e mudará o curso dos acontecimentos naquilo que lhe concerne pessoalmente. São acontecimentos desta espécie que parecem milagres para a consciência exterior, como se fossem intervenções divinas.

fevereiro de 1950

Tudo depende de nossa atitude

Há um estado no qual nos apercebemos que o efeito das coisas, das circunstâncias, todos os movimentos e ações da vida na consciência, dependem quase que exclusivamente de nossa atitude perante estas coisas. Há um momento quando nos tornamos suficientemente conscientes para compreender que as coisas em si mesmas não são verdadeiramente boas nem más: elas são assim apenas em relação a nós; seu efeito sobre nós depende absolutamente da atitude que temos a seu respeito. A mesma coisa, exatamente a mesma, se tomada como uma dádiva de Deus, como uma graça divina, como resultado da Harmonia total, ajuda-nos a nos tornar mais conscientes, mais fortes, mais verdadeiros, enquanto que se tomá-la – exatamente a mesma circunstância – como um golpe desferido pela sorte, como uma força má que vem para nos afetar, ela nos diminui, pesa sobre nós e tira de nós toda consciência, força e harmonia. E a cir-

cunstância em si é exatamente a mesma – por isso gostaria que vocês todos tivessem a experiência, porque quando você a tem, torna-se senhor de si mesmo. Não apenas senhor de si, mas no que lhe concerne, senhor das circunstâncias de sua vida. E isso depende exclusivamente da atitude que você toma; porém não é uma experiência que pode ocorrer mesmo no corpo. Tanto que isso – bem, é uma realização que naturalmente exige um trabalho enorme, concentração, domínio de si, consciência colocada na Matéria, mas como resultado, de acordo com o modo com que o corpo receba os choques de fora, o efeito pode ser diferente. E se você atingir perfeição nesse domínio, então será senhor de acidentes. Espero que isso aconteça. É possível. Não apenas possível, como *certo*. É somente um passo para frente. Quero dizer que este poder você o tem – que é pleno, formidavelmente realizado na mente –, de agir sobre as circunstâncias, a ponto de mudar sua ação sobre você, este poder pode descer na Matéria, dentro da própria substância física, as células do corpo, e dar este mesmo poder ao corpo em relação às coisas à volta dele.

Não é fé, é uma certeza proveniente de uma experiência.

A experiência não é total, mas está lá.

Isto lhe abre novos horizontes; é o caminho, é um passo no caminho que leva à transformação.

E a conclusão lógica é que não há nada impossível. Somos nós que colocamos as limitações. Todo o tempo dizemos: "Isto é possível, isto é impossível; isso pode ser feito, isso não pode; oh sim! isso pode ser feito, mas aquilo, aquilo é impossível". Somos *nós* que nos colocamos como escravos, todo tempo, na prisão de nossos limites, de nosso senso estúpido, estreito e ignorante que não sabe nada das leis da vida. As leis da vida não são, *de modo algum*, o que pensamos, nem o que as pessoas mais inteligentes pensam. Elas são bem diferentes. Dando um passo, especialmente o primeiro passo no caminho, começamos a nos aperceber.

5 de maio de 1954

As pessoas não querem a graça divina

Todo o materialismo e o positivismo do mundo foram construídos apenas porque as pessoas não querem a Graça Divina, de modo algum. Se eles são curados dizem: - "Fui eu que me curei"; se fazem progresso, pen-

sam: - "Fui eu que progredi", se organizam alguma coisa proclamam: - "Sou eu que organizo". E muitos, muitos daqueles que tentam fazer de outro modo, se olharem dentro de si mesmos... *sabem* que não são eles que fizeram, mas a força divina.

5 de abril de 1951

A FÉ

No final das contas, é a fé que cura

Estamos num momento de transição da história da terra. Um momento apenas na eternidade dos tempos. Porém, esse momento é longo comparado com a vida humana. A matéria começa a mudar, preparando-se para uma nova manifestação; mas o corpo humano não é tão plástico e oferece resistência, e é por isso que o número de doenças, e mesmo de doenças incompreensíveis, aumenta e torna-se um problema para a ciência médica.

O remédio está na união com as Forças Divinas, que estão trabalhando, e uma receptividade cheia de confiança e de paz, que tornarão o labor mais fácil.

*

Que sua receptividade aumente este ano, a ponto de lhe dar o poder de utilizar a força que está trabalhando para ajudá-lo a recuperar uma perfeita saúde.

*

Manter-se quieto e concentrado, deixando a Força do alto fazer seu trabalho, é o modo mais seguro de ficar curado de alguma coisa e de tudo. Nenhuma doença pode resistir a isso, se for feito de maneira certa e apropriada e durante longo tempo, com uma fé inabalável e uma calma determinação.

*

Você não deve perder a paciência, porque isso não apressa a cura. Deve, ao contrário, conservar uma confiança, cheia de paz, de que será curado.

*

Querido filho, chegou o momento em que a fé deve se tornar verdadeiramente ativa e permanecer inabalável, resistindo, sem vacilar, a todas as oposições. Tenha fé, a verdadeira fé, que você está curado e a cura certamente virá.

*

Afinal, é a Fé que cura.

*

As desordens físicas são sempre o sinal de uma resistência no ser físico; porém com uma entrega à Vontade Divina e uma completa confiança no trabalho da Graça, elas tendem a desaparecer logo.

*

É na proporção de nossa confiança no Divino que a Graça Divina pode agir por nós e ajudar.

*

Devemos aprender a confiar somente na Graça Divina e chamar por seu auxílio em todas as circunstâncias; então ela operará milagres constantes.

*

Não pense que você permanecerá inválido para sempre, porque a Graça do Senhor é infinita.

Uma resolução mental não é bastante

Mãe, pelo esforço mental – por exemplo, a resolução de não tomar remédios quando estamos doentes – podemos chegar a fazer o corpo compreender?

Não é bastante. Uma resolução mental não é suficiente, não. Há reações sutis no seu corpo que não obedecem à resolução mental, isto não chega. Algo mais é necessário.

Outras regiões devem ser contatadas. Um poder mais elevado que a mente é necessário...

Mentalmente, chegamos a muito poucos resultados e eles são sempre misturados. Alguma coisa a mais é necessária. Devemos passar da mente para o domínio da fé ou de uma consciência mais elevada para podermos agir com segurança.

É evidente que um dos meios mais poderosos sobre o corpo é a fé. As pessoas que têm um coração simples, uma mente não muito complicada – as pessoas simples, não é que não têm um desenvolvimento mental muito grande, muito complicado, mas que possuem uma fé profunda, têm um grande poder de ação sobre seus corpos, muito grande. É por isso que ficamos às vezes espantados: - "Veja aquele homem de grande realização, um ser excepcional, mas é escravo de todas as coisas físicas pequenas, enquanto que aquele lá, meu Deus, que é um homem tão simples e parece inculto, tem uma grande fé e passa através das dificuldades e dos obstáculos como um conquistador!"

Não digo que um homem de cultura superior não possa ter fé, porém é mais difícil, porque ele tem sempre esse elemento mental que contradiz, que discute, que procura compreender, que é difícil de convencer, que quer provas. Sua fé é menos pura. É preciso, então, passar para um grau mais elevado da espiral evolucionária, passar do mental para o espiritual; então, naturalmente, a fé adquire uma qualidade de uma ordem superior. Porém, o que quero dizer é que, na vida cotidiana, na vida comum, um homem muito simples, que possui uma fé ardente, pode ter o domínio do corpo – sem que seja realmente um 'domínio', é simplesmente um movimento espontâneo – um controle do corpo muito maior do que alguém que tenha chegado a um desenvolvimento muito mais elevado.

19 de junho de 1957

Fé dinâmica e confiança absoluta

Uma fé dinâmica e uma grande confiança não são a mesma coisa?

Não necessariamente. É preciso saber de que estofo a fé e a confiança são feitas. Porque, por exemplo, se você viver normalmente, dentro das condições normais, sem ter ideias extravagantes ou uma educação repressiva – bem, durante toda sua juventude, até perto dos trinta anos mais ou menos, você conserva uma confiança absoluta na vida. Se, por exemplo, você não estiver cercado de pessoas que, assim que aparece um resfriado, ficam nervosas e correm para o médico que lhes dá remédios, se você viver em um ambiente normal e acontecer-lhe alguma coisa – um acidente ou uma doença ligeira – há esta certeza no corpo, esta confiança absoluta de que tudo correrá bem: - “Não é nada, vai passar. Certamente vai passar. Amanhã estarei bom, ou em alguns dias. Certamente estarei curado” – o que quer que você tenha apanhado. Essa é verdadeiramente a condição normal do corpo. Uma absoluta confiança de que toda a vida se estende diante dele e que tudo ficará bem. Isso ajuda enormemente. Em nove casos em dez, você se cura, cura-se extremamente rápido com esta confiança: - “Não é nada, afinal de contas que é isso? Um acidente, vai passar, não é nada”. E há gente que se conserva assim por muito tempo, um longo tempo e que tem essa espécie de confiança de que nada pode lhe acontecer. E o que lhe sucede não tem importância alguma; tudo ficará bem, forçosamente, eles têm a vida inteira diante de si. Naturalmente, se você no meio de pessoas com ideias mórbidas, que passam o tempo falando de coisas catastróficas e desastrosas, então, você passa a pensar de modo errado. E se começar a pensar errado, seu corpo será afetado. De outro modo, o corpo, assim como ele é, pode manter essa confiança até a idade de quarenta ou cinquenta anos – depende da pessoa – alguns sabem como viver uma vida normal, equilibrada. Porém o corpo tem muita confiança em sua vida. Apenas quando o pensamento chega trazendo consigo toda espécie de imaginações mórbidas e malsãs, como disse, é que tudo muda. Já vi casos de crianças que tiveram pequenos acidentes quando corriam e brincavam e que, como nem pensavam nisso, tudo desaparecia imediatamente. Já vi outras cujas famílias tinham martelado tanto dentro delas, desde o tempo em que começaram a compreender, que tudo era perigoso, que havia micróbios em todo lugar, que deviam ser muito cuidadosas, que a menor ferida podia ser desastrosa, que deviam ficar sempre vigilantes e tomar cuidado para que nada sério acontecesse... Assim, deviam de suas feridas, lavá-las com desinfetante, e por isso come-

çavam a imaginar: - "O que vai acontecer comigo? Oh! Talvez venha a ter tétano, septicemia...". Naturalmente, em tais casos, perdemos a confiança e o corpo sente agudamente seus efeitos. Três quartos de sua resistência desaparecem. Mas, de modo geral, é o corpo que sabe que deve permanecer saudável e sabe que tem o poder de reagir. E se algo acontecer, ele diz a essa coisa: - "Não é nada, vai desaparecer, não pense nisso, acabou-se"; e realmente ela se vai.

Isso, é claro, é confiança absoluta.

Bem, você está falando de 'fé dinâmica'. Fé dinâmica é algo diferente. Se você tiver dentro de si fé na Graça Divina, sentir que a Graça está velando, que não importa o que acontecer que a Graça está sempre aí, velando, você pode guardar este sentimento durante toda sua vida, sempre. E desse modo você pode passar através de todos os perigos, enfrentar todas as dificuldades que nada se alterará, porque tem a fé e a Graça Divina consigo. É infinitamente mais forte, mais consciente, uma força mais duradoura que não depende das condições de sua constituição física, não depende de nada, exceto da Graça Divina apenas, que se apoia sobre a Verdade e nada pode abalá-la. É muito diferente.

7 de outubro de 1953

Força de vontade e o poder divino

O que se deveria fazer para mudar as condições do corpo, efetuar uma cura ou corrigir alguma imperfeição física? Dever-se-ia concentrar-se no fim a ser realizado e exercer sua força de vontade, ou dever-se-ia apenas viver na consciência do que será feito, ou confiar no Poder Divino para realizar o resultado desejado no seu próprio tempo e a seu próprio modo?

Todos esses são os vários modos de fazer a mesma coisa e cada um, em diferentes condições, pode trazer bons resultados. O método pelo qual você terá maior sucesso depende da consciência que desenvolveu e o caráter das forças que você tem capacidade de trazer para o jogo. Você pode viver na consciência da cura radical, pela força de sua formação interior, ou vagarosamente provocar uma mudança exterior. Ou então, se conhecer e tiver a visão da força que será capaz de efetuar estas coisas e se tiver a habilidade de conduzi-la, você pode atraí-la para baixo e aplicá-la nas partes onde sua ação é necessária, e ela própria efetuará a mudança.

Ou então, você pode apresentar sua dificuldade ao Divino e pedir-lhe pela cura, colocando toda sua confiança no Poder Divino.

Mas o que quer que faça, qualquer processo que use, e mesmo que tenha adquirido uma grande habilidade e um poder real, você deve deixar o resultado nas mãos do Divino. Você pode sempre tentar, porém o Divino é quem lhe dará ou não os frutos de seus esforços. É aí que cessa seu poder pessoal; se o resultado vier, é o Poder Divino e não você que o trará. Você questiona se é correto apelar ao Divino para essas coisas. Tanto faz você se virar para o Divino para a remoção de uma imperfeição física, como orar pela remoção de um defeito moral. Porém, qualquer coisa que você peça ou qualquer esforço que faça, mesmo quando tentar o melhor, usar o conhecimento ou empregar seu poder, você deve sentir que o resultado depende da Graça Divina. Uma vez que tenha adotado o Yoga, qualquer coisa que faça deve ser feita no espírito de completa entrega. Esta deve ser sua atitude - "Eu aspiro, tento curar minhas imperfeições, faço o melhor, mas para o resultado coloco-me inteiramente nas mãos do Divino".

Ajuda se disser "Estou certo do resultado, sei que o Divino me dará o que estou querendo"?

Você pode tomar isso desse modo. A própria intensidade de sua fé pode significar que o Divino já decidiu que a coisa em questão será feita. Uma fé inabalável é um sinal da presença da Vontade Divina, uma evidência do que será.

23 de junho de 1929

Desperte a fé nas células do corpo

Você deve dizer à criança – ou a si mesmo, se você não for mais um bebê: - "Tudo que a mim parece irreal, impossível, ilusório, isso é que é verdade, isso é o que devo cultivar". Quando você tem essas aspirações: - "Oh, não ser sempre limitado por alguma incapacidade, todo tempo refreado por alguma má vontade!", é preciso cultivar dentro de si esta certeza de que é isso que é essencialmente verdadeiro e *isso* é que deve ser realizado.

Então, a fé desperta nas células do corpo. E você verá que pode achar uma resposta em seu próprio corpo. O próprio corpo sentirá que, se seu

interior ajudar, fortificar, dirigir, guiar, bem, todas suas limitações gradualmente desaparecerão.

E então, quando a primeira experiência vier, que algumas vezes começa quando se é muito jovem, o primeiro contato com a alegria interior, a beleza interior, a luz interior, o primeiro contato com aquilo que, de repente, o faz sentir: - "Oh! é isso que quero", você deve cultivá-lo, nunca esquecê-lo, conservá-lo constantemente dentro de si e dizer-se: - "Senti isso uma vez, assim posso senti-lo outra vez. Foi real para mim, mesmo pelo espaço de um segundo, por isso vou revivê-lo em mim"... E encorajar o corpo a procurar – procurá-lo com a confiança de que ele leva a possibilidade dentro de si e que, se apelar, certamente isso retornará e se realizará outra vez.

É assim que deveria ser feito quando se é jovem. É o que deveria ser feito toda vez que se tem a oportunidade para se recolher, comungar consigo mesmo e aprofundar-se dentro de si.

E então você verá. Quando se é normal, quer dizer, não estragado por ensinamentos errados e maus exemplos, quando se nasce e se vive em um meio saudável e relativamente equilibrado e normal, o corpo tem, espontaneamente, sem que você tenha necessidade de interferir mentalmente, ou mesmo vitalmente, a certeza de que, se alguma coisa não estiver bem, ele será curado. O corpo carrega dentro de si a certeza da cura, a certeza de que a doença ou a desordem certamente desaparecerão. Apenas pela educação falsa do ambiente em que se vive é que, gradualmente, o corpo é ensinado que há doenças incuráveis, acidentes irreparáveis, e que pode envelhecer, e todas essas histórias que destroem sua fé e confiança. Porém, normalmente, o corpo de uma criança normal – o corpo, não estou falando do pensamento – o próprio corpo sente quando há alguma coisa que não está indo bem, que ele certamente se recuperará. E, se não for assim, significa que ele já foi pervertido. A ele parece *normal* ter boa saúde, parece-lhe anormal se qualquer coisa estiver errada e cair doente; e em seu instinto, seu instinto espontâneo, está certo de que tudo se arranjará. É apenas a perversão do pensamento que destrói isso; quando se vai crescendo, o pensamento se torna cada vez mais distorcido, há uma sugestão total coletiva e, assim, pouco a pouco, o corpo vai perdendo sua autoconfiança e, naturalmente, perde também a capacidade espontânea de restabelecer seu equilíbrio quando ele for perturbado.

Porém se, quando muito jovem, em sua primeira infância, se lhe tiverem ensinado toda sorte de coisas desapontadoras e deprimentes – coisas que causam decomposição, poderia dizer, desintegração – então, este pobre corpo faz o melhor, mas foi pervertido, colocado fora de ordem, e não mais tem o senso de seu poder interior, sua força interior, seu poder de reagir.

Se alguém tomou cuidado para não pervertê-lo, o corpo carrega dentro de si a certeza da vitória. Apenas o mau uso que se faz do pensamento e de sua influência sobre o corpo, é que o priva desta certeza da vitória. Portanto, a primeira coisa a fazer é cultivar esta certeza em vez de destruí-la; e com ela, nenhum esforço é necessário para aspirar, porque tudo é simplesmente um florescimento, um desdobramento desta certeza interior da vitória.

O corpo carrega dentro de si o senso de sua divindade. Pronto! Isto é o que você deve tentar achar outra vez dentro de si, se o tiver perdido.

Quando uma criança lhe conta um belo sonho, no qual ela possuía muitos poderes e todas as coisas eram muito belas, tome cuidado para nunca lhe dizer: - "Oh! a vida não é assim", porque você está cometendo um erro. Deve, ao contrário, dizer-lhe: - "A vida deveria ser assim, e será assim!".

31 de julho de 1957

ASPIRAÇÃO

Não ame sua má saúde

Não ame sua má saúde e sua má saúde o deixará.

*

Desperte no seu ser a vontade de vencer; não somente uma vontade no mental, mas dentro das próprias células de seu corpo. Senão, você não chegará à nada; mesmo que tome centenas de medicamentos, não se curará, a não ser que tenha a vontade de vencer a doença física.

*

Tantos casos,

tantos tratamentos.

A coisa mais importante, em terapêutica, é ensinar ao corpo a reagir convenientemente e rejeitar a doença.

Bênçãos.

*

O corpo deve repelir a doença com tanta força como nós rejeitamos a falsidade em nossa mente.

*

O corpo fica curado quando decide se curar.

A aspiração física

Você pode ter também a aspiração física de que o corpo sinta que deve obter uma espécie de equilíbrio, em que todas as partes do ser sejam bem balanceadas, e que você possa ter o poder de manter a doença à distância, ou vencê-la rapidamente, quando ela entrar ardilosamente, e que o corpo possa sempre funcionar normalmente, harmoniosamente, em perfeita saúde. Isto é uma aspiração física...

Como pode o físico conseguir aspirar, se é a mente que pensa?

Enquanto for a mente que pensa, seu físico é algo três quartos inerte e sem consciência própria. Há uma consciência física própria, uma consciência do corpo; o corpo está consciente de si e tem sua própria aspiração. Enquanto pensarmos em nosso corpo, não estamos na consciência física. O corpo tem uma consciência que lhe é totalmente pessoal e independente do mental. O corpo está completamente consciente de seu próprio funcionamento ou seu próprio equilíbrio ou desequilíbrio e torna-se absolutamente consciente, de modo muito preciso, se houver uma desordem, num lugar ou noutro e... como direi... ele está em contato com isso e o sente precisamente, mesmo se não houver sintomas exteriores. O corpo se apercebe se todo o funcionamento é harmonioso, bem equilibrado,

bem regular, funcionando como devia; ele tem essa espécie de plenitude, um senso de plenitude, de alegria e de força - alguma coisa como uma alegria de viver, de agir, de se mover num equilíbrio cheio de vida e energia. Ou então, o corpo pode ficar consciente de que é maltratado pelo vital e pela mente, o que afeta seu próprio equilíbrio e ele sofre. Isso pode produzir nele um completo desequilíbrio. E assim por diante...

E então, se alguém tiver desenvolvido esta consciência corporal, pode ter uma percepção muito clara da contradição entre as diferentes consciências. Quando o corpo tem necessidade de uma coisa, e tem consciência de que é isso que precisa, e o vital quer uma outra e o mental ainda outra, bem, pode haver discussão entre eles e contradições e conflitos. Podemos muito bem discernir qual é o equilíbrio do corpo, a necessidade apenas do corpo e de que maneira o vital interfere e destrói freqüentemente este equilíbrio, prejudicando muito o desenvolvimento, porque é ignorante. E quando a mente entra, ela cria ainda uma outra desordem que é acrescentada àquela entre o vital e o físico, introduzindo suas ideias e normas, seus princípios e regras, suas leis e tudo mais, e como ela não leva em conta exatamente as necessidades do outro, ela quer fazer o que todos fazem. Os seres humanos têm uma saúde muito mais delicada e incerta do que os animais, porque sua mente interfere e perturba o equilíbrio. O corpo, deixado a si mesmo, possui um instinto muito seguro. Por exemplo, nunca o corpo, deixado a si mesmo, come quando não precisa ou toma alguma coisa que lhe seja nociva. E dormirá quando necessitar dormir, agirá quando precisar agir. O instinto do corpo é muito seguro. É o vital e a mente que o perturbam, um por seus desejos e caprichos, o outro, por seus princípios, dogmas, leis e ideias. E infelizmente, na civilização como é entendida, com a espécie de educação dada às crianças, este instinto seguro do corpo é completamente destruído: é o resto que domina. E, naturalmente, isso é o que acontece: comemos coisas que são nocivas, não descansamos quando temos necessidade, ou repousamos muito quando não é preciso, ou fazemos coisas que não podemos fazer, e estragamos a saúde completamente.

7 de outubro de 1953

Aspiração espontânea no corpo

Você pergunta como ela (aspiração) pode ser espontânea? Mesmo no corpo, simplesmente no corpo, quando há qualquer coisa, como um ata-

que, um acidente, uma doença que tenta aparecer, qualquer coisa, um ataque no corpo, um corpo que tenha conservado sua espontaneidade natural sente um ímpeto, uma aspiração, uma vontade espontânea de pedir ajuda. Mas quando isso vem da cabeça, toma a forma de coisas às quais estamos acostumados: tudo fica deturpado. No entanto, se observarmos o corpo em si mesmo, justamente como ele é, há qualquer coisa que, de repente, acorda e pede por auxílio, e com tanta fé, tanta intensidade, assim como um pequenino bebê chama pela mãe (ou não importa quem – pois ele não diz nada se não pode falar). Mas o corpo, deixado a si mesmo, sem esta espécie de ação constante da mente sobre ele, bem, tem isso: logo que há alguma perturbação, imediatamente sente uma aspiração, um apelo, um esforço para procurar auxílio, que é muito poderoso. Se nada interferir, torna-se muito poderoso. É como se as próprias células se rejubilassem na aspiração, no apelo.

Há dentro do corpo tesouros inestimáveis e desconhecidos. Em todas as suas células há uma intensidade de vida, de aspiração, de vontade de progredir, que nem mesmo imaginamos. É preciso que a consciência do corpo tenha sido completamente pervertida pela intervenção da mente e do vital, para que ele não tenha uma imediata vontade de restabelecer seu equilíbrio. Quando esta vontade não existe, significa que toda consciência do corpo foi estragada pela intervenção da mente e do vital. Nas pessoas que acalentam suas doenças mais ou menos subconscientemente, com uma espécie de morbidez, sob o pretexto de torná-las interessantes, não é seu corpo de modo algum o culpado – pobre corpo! – é qualquer coisa que lhe foi imposta com perversão mental ou vital. O corpo, deixado a si mesmo, é notável, porque não apenas aspira por equilíbrio e bem estar, como é capaz de restabelecê-lo. Se deixarmos o corpo sozinho, sem interferir com todos esses pensamentos, todas essas reações vitais, todas as depressões, e também todos os assim chamados conhecimentos e construções mentais e medos, se deixarmos o corpo a si mesmo, espontaneamente ele fará o que for necessário para se restabelecer.

O corpo, no seu estado natural, gosta de equilíbrio, gosta de harmonia, são as outras partes do ser que estragam tudo.

Mãe, como podemos evitar que a mente interfira?

Ah! primeiro você deve querê-lo, e então deve dizer, como as pessoas que fazem uma porção de barulho, - "Fique quieta, fique quieta, fique quieta"; você deve fazer isso quando a mente aprece com todas as suas su-

gestões e todos seus movimentos. Você deve tranquilizá-la, pacificá-la, fazê-la silenciar. A primeira coisa é não escutá-la, pacificá-la, fazê-la silenciar. A primeira coisa é não escutá-la. A maior parte do tempo, assim que tudo isso vem, todos esses pensamentos, olhamos, procuramos entender, escutamos; então, naturalmente, essa imbecil acredita que você está muito interessado: isso aumenta sua atividade. Você não deve escutá-la, não deve prestar-lhe atenção. Se fizer muito barulho, deve dizer-lhe: - "Fique quieta! Vamos, silêncio, fique quieta!", sem fazer, você mesmo, muito barulho, compreende? Você não deve imitar aquelas pessoas que começam gritando: - "Fique quieta" e fazem tanto barulho, elas próprias, que se tornam mais barulhentas que os outros!

19 de maio de 1954

PAZ

Grande remédio para a doença

A paz e a tranquilidade são grandes remédios para a doença.

Quando pudermos trazer paz às nossas células, ficaremos curados.

*

Encontre a paz bem no fundo de si e introduza-a nas células de seu corpo. Com a paz retornará a saúde.

*

Estabeleça em seu corpo uma paz e uma tranquilidade maiores; isso lhe dará a força para resistir aos ataques da doença.

*

A calma e a tranquilidade são as condições imperativas da cura. Toda agitação e toda estreiteza prolongam a doença.

*

(A propósito de dores de estômago.)

Isso é devido ao nervosismo e à agitação. Qual é o problema? Faça a paz descer, a Paz Divina, no seu estômago, e ele ficará bom.

*

Tenho febre; qual é o melhor modo de livrar-me dela?

Fique calmo e confiante e logo ficará bom.

BOAS FORMAÇÕES

Livre-se dos pensamentos errados

Estamos sempre cercados pelas coisas em que pensamos.

*

Aqueles que pensam perfidamente viverão na falsidade e na miséria. Livre-se do pensamento errôneo e você ficará livre do sofrimento.

Um velho sábio na China escreveu: "O pensamento cria seus próprios sofrimentos".

*

Sinto uma escuridão obstruindo a parte de trás de minha cabeça. Minha cabeça está pesada e escura. Por que isto está acontecendo comigo e o que é?

Freqüentemente, estes ataques são resultado de maus pensamentos que você teve, que recaem sobre você.

Seja sempre benevolente

Um conselho dado aqui (*no Dhammapada – o texto mais sagrado do ensinamento budista*) é que seja sempre benevolente. Você não deve tomá-lo como um conselho do tipo comum. O que ele diz é bem interessante, muito interessante mesmo: - "Seja benevolente e você ficará livre do

sofrimento, esteja sempre contente e feliz que você irradiará sua felicidade tranqüila”.

Ser sempre amável, livrar-se de toda crítica amarga, não ver nenhum mal em nada, obstinadamente, forçá-lo-á ver apenas a amável Presença da Divina Graça. E não somente dentro de você, mas à sua volta, verá uma atmosfera de alegria quieta, de confiança cheia de paz, de esperança luminosa espalhando-se cada vez mais, e você se sentirá feliz e tranqüilo, como também a maior parte de suas desordens físicas desaparecerão.

É impressionante como as funções digestivas são extremamente sensíveis a um julgamento crítico, áspero e grosseiro e a uma atitude amarga. Apenas isso, e as funções digestivas são perturbadas. E é um círculo vicioso: quando mais torna desagradável, crítico, amargurado com a vida, coisas e pessoas. E, assim, você não escapa disso. Existe unicamente uma cura: sair deliberadamente dessa atitude, recusar-se a aceitá-la e, através de constante controle, obrigar-se a uma atitude voluntária de completa amabilidade. Experimente e você verá como sua saúde melhorará muito.

22 de agosto de 1958

Formações felizes, formações de luz

Ah! gostaria de fazer-lhe uma pergunta. Dissemos no começo que estamos cercados daquilo em que pensamos. Você compreende bem o que isso significa? (*virando-se para uma criança*). Cada vez que você pensa em algo, é como se você tivesse um ímã na mão que atraísse aquilo em que pensa em sua direção, você compreende. Bem, há pessoas que têm o hábito muito, muito mau de sempre pensar em todas as possíveis catástrofes, e estão numa espécie de apreensão constante esperando alguma calamidade que possa desabar sobre elas no momento seguinte. Conheço muitas assim, há algumas aqui. E assim, essas pessoas têm, por assim dizer, um ímã em suas mãos para atrair calamidades, não apenas para si mesmas, mas para os outros também. Por causa disso, a responsabilidade delas é muito grande. E se alguém não for capaz de pensar o tempo todo em alguma coisa – alguns têm uma cabeça que voa e não encontram meios de pará-la – bem, porque não fazer com que ela corra em linhas certas, em vez de permitir que corra em outras! Uma vez que sua cabeça comece a correr, deixe-a correr em todas as boas coisas que podem acontecer. Se for obrigada a girar e girar, que gire para o lado bom! Quer dizer, se al-

guém estiver doente, em vez de dizer: - "O que vai acontecer, talvez se torne muito sério, e se for essa doença... e uma calamidade vem tão depressa", em vez de tudo isso, se ela pensar: - "Oh! não é nada, doenças são ilusões externas que traduzem algumas vibrações mais profundas que não são vistas, é por isso que não falam delas, mas é assim. E essas vibrações mais profundas podem vir e colocar em ordem o que estava perturbado. E esse desequilíbrio, essa doença ou a coisa má que veio, bem, será absorvida pela Graça e desaparecerá, nenhum traço restará, exceto das coisas agradáveis e alegres". Pode-se continuar a pensar desse modo ininterruptamente... As pessoas precisam sempre deixar sua mente correr, correr, correr, porém faça-a correr em linhas certas e você verá que tem um efeito. Por exemplo, deixe-a correr assim: que você aprenderá cada vez mais, que terá maior conhecimento, que se tornará cada vez mais saudável, e que todas as dificuldades desaparecerão, e as pessoas malvadas se tornarão amáveis e boas, os doentes serão curados, as casas que devem ser construídas serão construídas, e essas coisas que devem desaparecer, desaparecerão, dando lugar a coisas melhores, e o mundo mover-se-á em constante progresso, e no fim desse processo haverá harmonia total, e assim por diante. Poderá continuar assim indefinidamente. Mas, então, você terá ao seu redor e à volta de sua cabeça toda espécie de coisas bonitas. Aqueles que percebem a atmosfera poderão ver certas manchas escuras como um polvo, assim, que com seus tentáculos experimentam perturbar sua mente – mas em lugar disso eles verão formações felizes, formações de luz ou raios de sol ou talvez belas paisagens, tudo isso. Verão belas coisas – há pintores que fazem isso e eles sempre captam pensamentos.

9 de dezembro de 1953

A mente: um poder considerável de formação

A mente... é a Mestra do corpo. E disse que o último era um servo muito dócil e obediente. Só que não sabemos como usar a mente, muito pelo contrário. Não apenas não sabemos como usá-la, mas a usamos mal – o pior possível. A mente tem um poder considerável de formação e uma ação direta sobre o corpo, e geralmente usamos este poder para fazer-nos doentes. Porque, assim que a menor coisa acontece, a mente começa a moldar e a construir todas as catástrofes possíveis, a perguntar se poderia ser isso ou se poderia ser aquilo, se vai ser desse modo e como terminará

tudo isso. Bem, se em vez de deixar a mente fazer esse trabalho desastroso, usássemos a mesma capacidade para fazer formações favoráveis – simplesmente, por exemplo, dar confiança ao corpo, dizer-lhe que há apenas uma perturbação passageira, e que não é nada, e que se ele entrar num real estado de receptividade a desordem desaparecerá tão facilmente como veio, podemos nos curar em poucos segundos – se soubermos como fazê-lo, obteremos resultados maravilhosos.

23 de dezembro de 1953

Imaginação: um poder de formação

A imaginação é um poder de formação. Na verdade, pessoas que não têm imaginação, não são formadoras do ponto de vista mental, não podem dar um poder concreto a seus pensamentos. A imaginação é um meio poderoso de ação. Por exemplo, se você tiver uma dor em algum lugar, e imaginar que está fazendo a dor desaparecer, ou removendo-a ou destruindo-a – toda espécie de imagens assim – bem, você terá pleno sucesso.

Há a história de uma pessoa que estava perdendo o cabelo de modo incrivelmente rápido, bastante para torná-la calva em poucas semanas, quando alguém lhe disse: - "Quando você escovar o cabelo, imagine que ele está crescendo e ele crescerá muito depressa". E sempre, enquanto estava escovando o cabelo ela dizia: - "Oh! meu cabelo está crescendo, oh! vai crescer muito rápido"... e aconteceu! No entanto, o que as pessoas geralmente se dizem é: - "Ah! todo meu cabelo está caindo outra vez e vou ficar calva, certamente vai acontecer!"

E é claro que acontece!

27 de agosto de 1958

O efeito extraordinário dos Mantras

Quando você está jogando e de repente se apercebe que alguma coisa não está indo bem – comete erros, fica desatento, algumas vezes correntes opostas interferem naquilo que você está fazendo – se você desenvolver o hábito de, automaticamente, nesse momento, apelar para um mantra, de repetir uma palavra, o efeito será extraordinário. Você escolhe seu mantra; ou melhor, um dia ele lhe chega, espontaneamente, num mo-

mento de dificuldade. Quando as coisas estão muito difíceis, quando está angustiado e não sabe o que vai acontecer, de repente algo jorra de dentro, uma palavra brota de você. Para cada um pode ser diferente. Porém, se você tomar nota e cada vez que estiver em dificuldade repeti-lo, o mantra se torna irresistível. Por exemplo, se sentir que está para ficar doente, se você sentir que está fazendo mal o que você costuma fazer, se sentir alguma coisa má aproximando-se para atacá-lo, então... Mas deve haver uma espontaneidade no ser, deve brotar de dentro de você sem que haja dificuldade ou necessidade de pensar nele; você escolhe seu mantra porque é a expressão espontânea de sua aspiração; pode ser uma palavra, duas ou três, uma frase, depende de cada um, porém é necessário que seja um som que evoque em si uma certa condição. Então, quando conseguir isso, posso lhe assegurar que você pode passar através de tudo sem dificuldade. Mesmo diante de um perigo real e verdadeiro, um ataque, por exemplo, de alguém que quer lhe matar, se, sem ficar excitado, sem ficar perturbado, você tranquilamente repetir seu mantra, ninguém pode lhe fazer mal. Naturalmente, você deve, realmente, ser senhor de si; uma parte sua não deve tremer como uma folha; não, deve fazê-lo totalmente, sinceramente, então torna-se todo poderoso. O melhor é quando a palavra lhe aparece espontaneamente; você a evoca num momento de grande aflição (mental, vital, física, emocional, qualquer uma) e, subitamente, ela brota em você, duas ou três palavras, como se fossem mágicas. Você deve se lembrar delas e formar o hábito de repeti-las em momentos de dificuldade. Se adquirir o hábito, um dia ele lhe virá espontaneamente, e quando houver uma dificuldade, ao mesmo tempo o mantra virá. E então verá como os resultados são maravilhosos. Porém, ele não deve ser uma coisa artificial, ou algo decidido arbitrariamente: - "Vou usar estas palavras"; nem deveria alguém dizer-lhe: - "Oh! você sabe, isto é muito bom" - é talvez bom para ele, mas não para todo mundo.

5 de maio de 1951

A correta atitude e a doença

X teve um acidente no joelho há tempos atrás e uma perna ficou um pouco mais fraca que a outra, mas isso foi apenas uma oportunidade para um transtorno. Ela notou que, enquanto tinha a atitude correta, não sentia nada, não tinha nada, parecia que tudo desapareceria. Assim que ela

voltava à consciência comum, a doença retornava... E ela tinha tido inúmeras experiências. Achei isso muito interessante. Outros também...

E é verdadeiramente interessante. Na verdade é interessante porque há uma clareza totalmente límpida e óbvia, porque é *unicamente um estado de consciência*. Quando se tem a consciência (quer dizer, enquanto a consciência se torna cada vez mais verdadeira – não alguma coisa presa, mas uma consciência que está em ascensão), quando você está dentro disso, tudo corre bem: mas tão logo você recai em sua consciência antiga e não progressiva ou que progride vagarosamente, imperceptivelmente, a desordem retorna. E isso é como uma lição dada de um modo totalmente claro e óbvio.

10 de dezembro de 1969

O ENVELOPE NERVOSO

O envelope nervoso protege o corpo

O corpo vital cerca o corpo físico como uma espécie de envelope que tem quase a mesma densidade que as vibrações do calor observadas quando o dia é muito quente. E é isso que é o intermediário entre o corpo sutil e o corpo vital mais material. É isso que protege o corpo de todo contágio, fadiga, exaustão, e mesmo de acidentes. Portanto, se esse envelope estiver totalmente intacto, ele o protege de tudo, porém uma pequena emoção mais forte, uma pequena fadiga, alguma insatisfação ou qualquer espécie de choque é suficiente para arranhá-lo, por assim dizer, e o mais leve arranhão permite toda espécie de intrusão. A ciência médica também reconhece agora que se você estiver em perfeito equilíbrio vital, não apalha doença ou, em qualquer caso, tem uma espécie de imunidade ao contágio. Se você tiver esse equilíbrio, essa harmonia interior que mantém intacto o envelope, ele o protegerá de tudo. Há pessoas que levam uma vida muito comum, mas que sabem dormir como devem, comer como devem, e seu envelope nervoso é tão intacto que elas passam através de todos os perigos sem serem afetadas. É uma capacidade que podemos cultivar em nós. Se alguém souber qual o ponto fraco de seu envelope, uns poucos minutos de concentração, uma invocação à força, uma paz interior

é suficiente para consertar tudo dentro de si, para a coisa desagradável se evaporar e ficar curado.

27 de janeiro de 1951

O envelope nervoso: uma perfeita proteção

Qualquer que seja a causa de uma doença, material ou mental, externa ou interna, ela deve, antes que possa afetar o corpo físico, tocar uma outra camada do ser que o cerca e o protege. Esta camada mais sutil é chamada, nos diferentes ensinamentos, por vários nomes – o corpo etéreo, o envoltório nervoso; é um corpo sutil e, no entanto, quase visível. Em densidade, é como se fossem as vibrações que você percebe à volta de um objeto muito quente e fumegante; emana do corpo físico e envolve-o estreitamente. Todas as comunicações com o mundo exterior são feitas por seu intermédio, e é ele que é invadido e penetrado primeiro, antes que o corpo possa ser afetado. Se este envoltório for absolutamente forte e intacto, você poderá ir a lugares infectados pelas piores doenças, mesmo a praga e a cólera, e permanecer completamente imune. Ele é a proteção perfeita contra todos os possíveis ataques de doenças, enquanto estiver completo e inteiro, totalmente consistente na sua composição, e seus elementos em perfeito equilíbrio. Este corpo sutil é construído, por um lado, com uma base material, mas, mais precisamente de condições materiais do que de matéria física, por outro, das vibrações de nossos estados psicológicos. Este seu segundo elemento é constituído de Paz e equanimidade e confiança, fé na saúde, repouso imperturbável e alegria e contentamento radiante, e dão sua força e sua substância. Ele é um veículo muito sensível, com reações rápidas e fáceis; aceita prontamente toda espécie de sugestões e estas podem rapidamente mudar e quase remodelar sua condição. Uma sugestão má atua fortemente sobre ele; uma boa sugestão opera no sentido contrário, com a mesma força. A depressão e o desencorajamento têm um efeito muito adverso; abrem buracos, por assim dizer, em sua própria substância, tornam-no fraco e sem resistência e abrem passagem fácil para os ataques hostis.

É a ação deste veículo que explica parcialmente porque as pessoas sentem, muitas vezes, umas pelas outras, uma atração ou uma repulsa espontânea e desarrazoada. O primeiro local destas reações está neste envoltório protetor.

Facilmente nos sentimos atraídos por pessoas que trazem um reforço ao nosso envoltório nervoso; somos repelidos por aqueles que o perturbam ou ferem; tudo o que lhe dá um sentido de expansão e conforto e tranquilidade, tudo que o faz responder com um sentimento de felicidade e prazer, exerce sobre nós uma atração imediata; quando o efeito é no sentido contrário ele responde com uma rejeição protetora. Este movimento é muitas vezes mútuo, quando duas pessoas se encontram. Não é, naturalmente, a única causa das afinidades, mas é uma delas, e muito frequente.

16 de junho de 1929

Doenças entram através do corpo sutil

As doenças entram através do corpo sutil, não é? Como elas podem ser impedidas?

Ah! aí está... Se você for muito sensível, muito sensível – deve-se ser muito sensível – no momento em que elas tocarem o corpo sutil e tentarem atravessá-lo, você as sentirá... Não é como algo que roça o corpo, é uma espécie de impressão. Se, nesse momento, for capaz de percebê-lo, você tem ainda a possibilidade de dizer “não” e nada acontecerá. Mas para que seja assim, você deve ser extremamente sensível. Contudo, isso se desenvolve. Todas estas coisas podem ser desenvolvidas metodicamente pela vontade. Você pode se tornar muito consciente deste envelope e, se desenvolver esta consciência suficientemente, não terá mais necessidade de observar ou de ver, você sente que alguma coisa o tocou...

...Pode-se apresentar como um pequeno desconforto (não é algo imposto com muita força), apenas um pequeno desconforto que se aproxima, de nenhum lugar especial: pela frente, por trás, do alto, em baixo. Se, nesse momento, você estiver suficientemente alerta e puder dizer “não”, como se, como uma grande força rejeitasse o contato, então ele se vai e tudo termina. Se você não estiver consciente nesse momento, uns instantes após ou mesmo uns poucos minutos depois, você sentirá dentro uma sensação estranha de doença, um frio nas costas, um pequeno desconforto, o começo de alguma desarmonia; sente um desajustamento em algum lugar, como se a harmonia geral tivesse sido perturbada. Então, deve se concentrar ao máximo e com grande força de vontade manter a fé de que nada pode lhe afetar, nada pode tocá-lo. É o bastante e você pode rejeitar

a doença neste momento. Porém é necessário fazê-lo em seguida, não pode esperar nem cinco minutos, é preciso que seja imediatamente. Se você esperar muito, até começar a sentir realmente um desconforto em algum lugar, algo que principia a ficar perturbado, então é bom sentar-se, concentrar-se e apelar pela Força, concentrar-se no lugar que está ficando agitado, quer dizer, que começa a adoecer. Mas se você não fizer nada, uma doença fica alojada em algum lugar; tudo isso porque você não estava suficientemente alerta... E algumas vezes somos obrigados a seguir a curva inteira da doença para encontrar o momento favorável para nos desembaraçarmos dela. Disse em algum lugar que, no domínio físico, tudo é questão de método – um método é necessário para realizar qualquer coisa. E se a doença conseguir tocar o físico-físico, bem, é preciso seguir o processo para desembaraçar-se dela. Isso é que a ciência médica chama de 'o curso da doença'. Podemos apressar este curso com o auxílio das forças espirituais, mas, mesmo assim, um processo deve ser seguido. Há, como se fossem, quatro diferentes estágios. O primeiro é mesmo quase instantâneo. O segundo pode-se fazer em alguns minutos, o terceiro pode levar várias horas e o quarto muitos dias. E então, quando a coisa já estiver instalada, tudo dependerá, não apenas da receptividade do corpo, mas ainda da boa vontade da parte que é a causa da desordem. Você sabe, quando algo vem de fora, é por afinidade com alguma coisa dentro. Se conseguir passar, se entrar sem que estejamos conscientes, significa que há alguma afinidade em algum lugar e a parte do ser que respondeu, deve ser convencida.

Conheço fatos realmente extraordinários. Se você puder no momento... Espere, tomemos um exemplo que é bem concreto: um ataque de insolação. Ele o perturba consideravelmente, é uma das coisas que o faz muito doente – um ataque de insolação transtorna tudo, perturba as funções interiores e, geralmente, provoca uma congestão na cabeça e febre muito alta. Bem, se isso aconteceu, se conseguiu penetrar através da proteção e entrou em você, bem, se puder ir para um lugar tranquilo e se esticar, sair de seu corpo (naturalmente, você deve aprender isso; há gente que o faz espontaneamente, para outros uma longa disciplina é necessária), sair do corpo, permanecer acima, de modo a ser capaz de ver o corpo (você conhece o fenômeno, ver o próprio corpo quando se sai dele? Isso pode ser feito à vontade, sair do corpo e permanecer acima dele), o corpo estirado na cama, num banco, no chão, em qualquer lugar; você fica estendido lá embaixo e de lá, conscientemente, atrai a Força do alto e, se tiver o hábito, se a sua aspiração for suficiente, terá a resposta. E então,

de lá, tomando o cuidado de não reentrar no corpo, começa a empurrar esta força para dentro, assim, regularmente, até ver o corpo recebendo-a (porque nos primeiros momentos ela não entra, pois o corpo está muito perturbado pela doença e não responde, está crispado), você empurra-a, gentilmente, tranquilamente, sem nervosismo, muito serenamente para dentro do corpo. Porém, você não deve ser perturbado por ninguém. Se alguém aparecer, e vendo-o estirado começar a sacudi-lo, é extremamente perigoso. Você deve fazer isso muito tranquilamente e pedir às pessoas para não perturbá-lo, ou melhor, trancar-se onde não possa ser perturbado. Porém, você pode concentrar-se lentamente (isso leva mais ou menos tempo – dez minutos, meia hora, uma hora, duas horas – depende da gravidade da desordem que se estabeleceu), lentamente de cima, você concentra a Força, até que veja que o corpo a está recebendo, que a Força está entrando, a desordem está sendo corrigida e o corpo ficando relaxado. Feito isso, pode voltar e estará curado. Isto foi feito para um ataque de insolação, que é uma coisa bastante violenta, e também para a febre tifoide e muitas outras doenças, como, por exemplo, para um fígado que, de repente, passa a não funcionar bem, por uma razão ou outra (não devido à indigestão, mas um fígado que não funciona apropriadamente no momento); ele pode também ser curado do mesmo modo. Houve um caso de cólera que foi curado dessa maneira. A cólera havia sido contraída no momento, tinha entrado, porém ainda não tinha se alojado e foi completamente curada. Consequentemente, quando digo que, se alguém domina a Força espiritual e sabe como usá-la, não há doença que não possa ser curada, e não digo isso como uma coisa aérea, falo de experiência com a coisa. É claro que você dirá que não sabe como sair do corpo, atrair a Força, concentrá-la e ter todo este domínio... Não é muito frequente, porém não é impossível. E você pode ficar certo de que, se for ajudado... De fato, há um método muito mais fácil, é chamar por auxílio.

Porém, a condição em cada caso – em cada caso – quer faça isso você mesmo, dependendo apenas de si mesmo, ou faça isso pedindo para alguém fazê-lo por você, a primeira condição é: não sentir medo e acalmar-se. Se começar a ferver e ficar inquieto no corpo, está acabado, você não pode fazer nada.

Para tudo – para viver a vida espiritual, curar doenças – para tudo, você deve ficar calmo.

31 de março de 1951

ACIDENTES

Acidentes e uma consciência desperta

Há um momento de escolha, mesmo num acidente. Por exemplo, você escorrega e cai. Justamente entre o momento em que escorrega e o momento em que cai, há uma fração de segundo. Neste momento, você tem a escolha: pode não ser nada, pode ser muito sério. Apenas a consciência deve, naturalmente, estar bem desperta, e você deve manter-se em contato com seu ser psíquico constantemente – não há tempo para fazer contato, deve-se já estar em contato. Entre o momento em que você cai e o momento em que está no chão, se as formações mental e psíquica forem suficientemente fortes, então nada, nada acontecerá – nada acontece. Porém, se neste momento a mente, de acordo com seu hábito de tornar-se pessimista, disser: - “Ai! Eu escorreguei...” Isso dura uma fração de segundo (não é uma coisa que leve um minuto; é uma fração de segundo), durante uma fração de segundo temos a escolha. Mas é preciso estar sempre desperto, a cada minuto de sua vida! Durante uma fração de segundo temos a escolha, há uma fração de segundo quando podemos impedir que um acidente se torne grave ou podemos impedir a doença de entrar. Temos sempre a escolha. Mas é apenas uma fração de segundo e não podemos deixá-la escapar. Se a perdermos, acabou-se.

Podemos fazê-lo mais tarde? (Risos)

Não. Depois há ainda um outro momento... Caímos e nos ferimos; mas há ainda um momento em que podemos mudar as coisas para melhor ou para pior, quer seja algo sem importância, cujos efeitos desaparecem depressa ou qualquer coisa que venha se tornar muito séria, tão grave quanto possível. Não sei se você já notou que há gente que não perde uma ocasião de sofrer um acidente! Cada vez que ela se apresenta, eles a agarram. E seu acidente não é nunca comum. Cada vez que o acidente pode ser sério, ele o é. Bem, usualmente, na vida, dizemos: - “Oh! ele é azarado, ele é desastrado, na verdade, não tem sorte”. Porém é tudo ignorância.

Depende absolutamente do trabalho de sua consciência. Poderia lhe dar exemplos – apenas teria que falar de certas pessoas e não quero. Mas poderia lhe dar exemplos marcantes! E isso – é a espécie de coisa que vemos a toda hora, a todo tempo aqui! Há pessoas que poderiam ter sido

mortas, e saem ilesas; há outras que o acidente não tinha sido sério, e tornou-se grave.

Porém, não depende do pensamento, do funcionamento do pensamento comum. Aparentemente eles podem ter pensamentos tão bons quanto os outros – mas não é isso. É o momento da escolha – pessoas que sabem como reagir do modo certo, no momento justo. Podia lhe dar centenas de exemplos. É bem interessante.

Depende absolutamente do caráter. Alguns têm a consciência tão desperta, tão aberta, não estão dormindo, estão interiormente despertos. No momento exato, chamam por auxílio. Ou invocam a Força Divina, exatamente no momento necessário. Assim, o perigo é evitado, nada acontece. Poderiam ter sido mortos, porém saíram ilesos. Outros, ao contrário, assim que têm um pequeno arranhão, alguma coisa se desloca em seu ser: uma espécie de medo ou pessimismo ou derrota em sua consciência, automaticamente aparece – não era nada, apenas torceram a perna e, no momento seguinte, quebraram-na. Não havia razão para isso e poderiam muito bem não tê-la quebrado.

Há outros que, ao subir para o primeiro andar por uma escada, sentem-na desabar sob seus pés. Poderiam ter morrido, mas saem sem a mais leve injúria. Como conseguiram? Isso parece maravilhoso, contudo, foi o que lhes aconteceu. Foram encontrados no chão em ótimo estado; nada lhes aconteceu. Poderia lhe dar os nomes, estou relatando exatamente os fatos.

Assim, de que depende isso? Depende da pessoa, se ela está suficientemente desperta para o momento da escolha... E note que não é algo mental, não é assim: é uma atitude do ser, é a consciência que reage do modo certo. Vai muito longe, e é formidável o poder dessa atitude. Porém, como é uma fração de segundo, implica numa consciência totalmente desperta, que nunca adormece, nunca entra no inconsciente. Porque ninguém sabe quando estas coisas vão acontecer, não é? Portanto, não temos tempo de acordar. Devemos estar despertos.

Conheci alguém que, de fato, deveria ter morrido e não morreu, porque sua consciência reagiu muito rápido. Ele tomou veneno por engano: em vez de tomar uma dose de um remédio, ele tomou doze e era um veneno; deveria ter morrido, o coração deveria ter parado (foi há muito

tempo atrás), e, no entanto, ainda está vivo! Ele reagiu convenientemente.

Se essas coisas fossem narradas, seriam chamadas de milagres. Não são milagres: é uma consciência desperta.

*Como fomos salvos no outro dia quando estávamos trabalhando com um guindaste?*²

Suponho que vocês devam saber.

Sabemos parcialmente.

Bem, parcialmente, vagamente, uma espécie de impressão 'assim' – uma impressão, quase uma atitude, mas sem conhecimento. Como isso trabalha, ninguém seria capaz de dizer!

Foi por meio da Graça.

Mas se você pudesse explicar-me como ela trabalha, seria interessante para todos. Seria muito interessante saber quem tinha, exatamente, essa consciência desperta, quem tinha fé e uma espécie de... alguma coisa que respondeu automaticamente, talvez não conscientemente.

Há graus, muitos graus, a inteligência humana é de tal modo que não pode entender nada sem que haja um contraste. Sabe, recebo centenas de cartas de pessoas me agradecendo porque foram salvas; mas é muito, muito raro que alguém me escreva agradecendo-me porque nada aconteceu, compreende? Tomemos um acidente, o que já é o princípio de uma desordem. Naturalmente, quando é um acidente público ou coletivo, a atmosfera de cada pessoa tem sua parte na coisa e isso depende da proporção de pessimistas e aqueles que, ao contrário, estão do lado bom. Não sei se já escrevi isso – está escrito em algum lugar – mas é algo muito interessante. Vou lhe contar... As pessoas não estão conscientes do funci-

² Uma turma de jovens discípulos do Ashram estava tentando colocar um tronco de árvore em um caminho, com o auxílio de um guindaste, quando o guindaste quebrou, lançando pedaços para todos os lados, mas sem ferir ninguém. Então o tronco, meio erguido, começou a rolar vagarosamente, fazendo com que o caminho pendesse para um lado, ameaçando esmagar vários jovens, quando, sem qualquer razão aparente, ou qualquer objeto físico que o impedisse, o tronco subitamente parou de rolar.

onamento da Graça, a não ser quando passaram por um perigo ou quando um acidente aconteceu e escaparam dele. Então, elas se dão conta. Mas jamais se apercebem dela se, por exemplo, uma viagem ou outra coisa qualquer *se passa* sem acidente, de que é uma graça infinitamente superior que age. Quer dizer que harmonia foi estabelecida de tal modo que nada pode acontecer. Porém tudo isso lhe parece muito natural. Quando as pessoas estão doentes e ficam boas depressa, ficam cheias de gratidão; mas nunca pensam em ser gratas quando estão bem; e contudo, é um milagre muito maior! Num acidente coletivo, o que é interessante é exatamente a proporção, essa espécie de equilíbrio ou desequilíbrio, a combinação produzida pelas diferentes atmosferas das pessoas.

Havia um aviador que era um grande 'ás', como chamam, da Primeira Guerra e que era um maravilhoso aviador. Ganhara numerosas vitórias e nunca lhe tinha acontecido nada. Porém qualquer coisa ocorreu em sua vida e, de repente, ele sentiu que estava para lhe acontecer algo, um acidente, que poria fim à sua vida. Aquilo que chamavam de sua 'boa sorte' tinha passado... Este homem tinha deixado a aviação militar para entrar na civil e pilotava uma dessas linhas – não, não aviação civil: ele saíra da guerra, porém ficara com os aviões militares. E então, queria fazer uma viagem à África do Sul: da França à África do Sul. Evidentemente, algo deve ter perturbado sua consciência (não o conheci pessoalmente, assim não sei). Ele partiu de uma certa cidade da França para Madagascar, creio (não estou segura, penso que era Madagascar). E, de lá, queria voltar para França. Meu irmão era então Governador do Congo e queria voltar rapidamente a seu posto. Pediu para ser passageiro no avião dele (era um desses aviões de treinamento, para testar o que esses aviões podiam fazer). Muita gente quis dissuadir meu irmão de partir com ele, dizendo-lhe: "Não, estas viagens são sempre perigosas, você não deve ir". Mesmo assim, ele partiu. Tiveram uma pane no meio do Saara e a situação não era nada agradável. Mas enfim, tudo se arranjou como por um milagre, o avião prosseguiu viagem e deixou meu irmão no Congo, exatamente onde ele queria ir, e continuou em direção ao sul. E logo depois, no meio do caminho, o avião caiu e se despedaçou – o outro homem morreu... É óbvio que era para acontecer. Meu irmão tinha uma fé absoluta em seu destino, a certeza de que nada aconteceria. E isto foi traduzido deste modo: a mistura das duas atmosferas provocou o deslocamento inevitável e houve uma pane no Saara que obrigou o avião a aterrisar, porém finalmente tudo ficou em ordem e não houve acidente real. Contudo, depois, já que ele

não estava mais lá, o outro homem tinha toda a força de sua 'má sorte' (se você quiser), o acidente completou-se, e o homem morreu.

Um acidente similar aconteceu num barco. Havia duas pessoas (eram pessoas conhecidas, mas não posso me lembrar dos nomes) que tinham viajado para a Indochina de avião. Houve um acidente, eles foram os únicos que se salvaram, todos os outros morreram e, de fato, foi um acontecimento dramático. Mas esses dois (marido e mulher) deviam ser o que pode ser chamado de provocadores de má sorte – é uma espécie de atmosfera que eles carregam. Bem, estes dois queriam voltar à França (de fato, o acidente ocorreu na sua volta à França), e assim tomaram um barco. E de modo inesperado, não usual, bem no meio de Mar Vermelho, o barco bateu num recife (uma coisa que não acontece nem em um milhão de viagens) e afundou; os outros se afogaram e estes dois se salvaram. E eu não pude fazer nada, sabe, mas queria dizer: Tome cuidado, nunca viaje com essa gente!... Há gente dessa espécie, onde quer que estejam, sempre escapam, porque as catástrofes são para os outros.

Se olharmos para as coisas de um ponto de vista comum, não percebemos nada. No entanto, devemos tomar cuidado com as misturas de atmosferas. É por isso que, quando viajamos em grupos, devemos saber com quem estamos. E então, se virmos alguém com uma espécie de pequena nuvem negra à sua volta, é bom tomarmos cuidado para não viajar com ele porque, seguramente, um acidente ocorrerá – embora não com ele. Por conseguinte, é muito útil ter conhecimento das coisas um pouco mais profundamente, do que de modo superficial.

23 de dezembro de 1953

MÉDICOS E REMÉDIOS

Médicos são soldados, médicos são sacerdotes

A Verdade é suprema harmonia e supremo deleite.

Toda desordem, todo sofrimento, é falsidade.

Assim, pode-se dizer que doenças são falsidades do corpo e que, conseqüentemente, os médicos são soldados do grande e nobre exército que estão combatendo no mundo pela conquista da Verdade.

*

Se o corpo for considerado como o tabernáculo do Senhor, então a ciência médica, por exemplo, torna-se o ritual iniciatório para o serviço do templo, e os médicos de todas as categorias são sacerdotes que estão oficiando nos diferentes rituais de adoração. Assim, a medicina é verdadeiramente um sacerdócio e deveria ser tratada como tal.

A mesma coisa deve ser dita da cultura física e de todas as ciências que tratam o corpo e seus trabalhos. E se o universo material é considerado como a vestimenta e a manifestação externa do Supremo, então, pode-se dizer, em geral, todas as ciências físicas são rituais de adoração.

*

Um espírito aberto, um coração generoso, uma vontade inquebrantável, uma determinação calma e firme, uma energia inexaurível e uma fé total em sua missão: isso é que faz um médico perfeito.

*

Aos seus conhecimentos e experiências médicas, acrescente uma fé absoluta na Graça do Divino, e seu poder de curar será ilimitado.

*

Uma doença, afinal, não é mais que uma atitude má tomada por alguma parte do corpo.

O papel principal dos médicos é convencer o corpo, por diversos meios, a reencontrar sua confiança na Graça Suprema.

*

Meu querido filho, estou de completo acordo com você: existe um outro poder mais forte e mais belo do que este dos médicos e seus remédios, e estou feliz de ver que você tenha colocado sua confiança nele. Certamente esse poder o levará através de todas as dificuldades, apesar dos avisos catastróficos. Conserve sua fé e tudo sairá bem.

*

É verdade que a fé cura mais que o tratamento. Você pode seguir o tratamento do Dr. S e apelar para o auxílio do Divino.

*

A única coisa que posso sugerir a respeito de doenças, é chamar por auxílio e fazer descer a paz. Mantenha sua mente afastada do corpo, não importa por qual meio: a leitura das obras de Sri Aurobindo ou a meditação. É neste estado que a Graça pode agir. E é apenas a Graça que cura. Os medicamentos não fazem mais do que dar confiança ao corpo. Isso é tudo.

*

Em todos os casos, é a Força que cura. Os remédios têm pouco efeito; é a fé nos remédios que cura.

Deixe o médico em quem você tem confiança tratá-lo, e tome apenas os remédios nos quais você sente que pode confiar.

O corpo tem apenas confiança nos métodos materiais, é por isso que você tem que lhe dar remédios – porém o remédio tem apenas um efeito, se a Força agir através dele.

*

Todo o valor de um remédio está no Espírito que ele contém.

*

Meu conselho é que os remédios não devem ser usados a não ser que seja absolutamente impossível evitá-los; e este 'absolutamente impossível', deve ser muito severo.

*

Remédios não são todo-poderosos

Se um certo medicamento, através de circunstâncias favoráveis, curou um certo número de pessoas, imediatamente proclamam que este medicamento é todo poderoso para esta doença. Mas isso não é verdade. A

prova é que, se administrarmos este mesmo medicamento, da mesma forma, a cem pessoas, não haverá dois efeitos semelhantes e, algumas vezes, os efeitos serão diametralmente opostos. Consequentemente, não é a virtude do próprio medicamento que cura; acreditar nesse medicamento é uma superstição.

14 de março de 1956

Remédios ajudam o corpo a ter confiança

Mãe, como devem os remédios ser usados para um corpo que não seja totalmente inconsciente? Porque, mesmo quando absorvemos a Graça Divina, vemos que necessitamos de um pouco de remédio e, se ele for dado, surte um bom efeito. Significa isso apenas que o corpo necessita de remédio, ou que existe algo errado com a mente e o vital?

Na maior parte dos casos, o uso do remédio – dentro de limites razoáveis, quer dizer, quando a pessoa não se envenena tomando-os, é apenas para ajudar o corpo a ter confiança. Quando ele quer ser curado, ele fica curado. E isso é algo amplamente reconhecido agora; mesmo os médicos mais tradicionais lhe dizem: - “Sim, nossos remédios ajudam, mas não são eles que curam, é o corpo que decide se curar”. Muito bem, quando ao corpo é dito – “Tome isso”, ele diz para si mesmo – “Vou ficar melhor”, bem, fica curado!

Em quase todos os casos, há coisas que ajudam – um pouco – desde que sejam feitas dentro de limites razoáveis. Se ultrapassarem os limites razoáveis, você pode ficar certo de um colapso. Você cura uma coisa, porém apanha outra que, geralmente, é pior. Contudo, uma pequena ajuda, algo pequeno que dê confiança ao corpo: - “Bem, ele ficará bom agora que tomei isso, ele vai ficar bom”, - isso ajuda, é um grande auxílio e ele decide ficar melhor e curar-se.

Aí também existe uma gama inteira de possibilidades, desde o yogue que está em tão perfeito estado de controle interior que pode tomar veneno sem ficar envenenado, até aquele que, ao mais leve arranhão, corre ao médico e precisa de toda espécie de drogas especiais para conseguir que o corpo faça o movimento necessário para curar-se. Há toda espécie de possibilidades, desde o domínio total e supremo até a igualmente total escravidão a todos os auxílios e a tudo que você absorve vindo de fora –

uma escravidão e uma perfeita liberação. Há uma gama total. Assim, tudo é possível. É como um grande teclado, muito complexo e muito completo, no qual se pode tocar e o corpo é o instrumento.

19 de junho de 1957

Conhecimento médico

Sobre o conhecimento médico no mundo: se você tiver estudado bastante ou vivido longamente, quer dizer, um bom número de anos, você descobrirá que, com a mesma autoridade, com a mesma certeza, a mesma convicção, em certa época algumas coisas não apenas são consideradas más, como, com base num conhecimento absoluto, numa inquestionável observação, são reputadas como tendo um certo efeito e, em outros tempos, essas observações inquestionáveis levam a resultados diametralmente opostos. Frequentemente, dou um exemplo que observei, especialmente a respeito do valor de certos alimentos e seus efeitos no corpo, como certas frutas ou vegetais: numa época particular da história médica – não há muito tempo, cerca de cinquenta ou sessenta anos atrás – quando você sofria de certas doenças, o médico dava-lhe uma lista de coisas, recomendando-lhe, com absoluta seriedade, para não tocar em nenhuma delas, porque, do contrário, você ficaria pior – poderia dar-lhe a lista, mas não é interessante. Bem, acerca dessas mesmas coisas, cinquenta ou sessenta anos mais tarde, não o mesmo médico, mas talvez outro, dir-lhe-á, com a mesma seriedade, a mesma inquestionável certeza e autoridade, que estas coisas são, precisamente, as que você deveria comer, se quisesse ficar curado! Se você observar bem as coisas, e tiver uma mente um pouco crítica, dirá para si mesmo: - "Oh! deve depender das pessoas ou talvez da época". E dir-lhe-ei, como um médico amigo que conheci na França, quarenta ou cinquenta anos atrás, que costumava dizer a todos os seus pacientes: - "Tome um remédio enquanto ele estiver na moda, porque assim ele o curará".

21 de novembro de 1956

Um conselho médico

Conheci um médico que era um neuropata e tratava de doenças do estômago. Ele costumava dizer que todas as doenças de estômago são cau-

sadas por um estado nervoso mais ou menos grave. Era um médico de ricos e eram as pessoas ricas e desocupadas que o procuravam. Assim, chegavam e diziam-lhe: - "Tenho dor no estômago, não posso digerir", e isso e aquilo. Elas sofriam dores terríveis, tinham dores de cabeça, tinham, bem, todos os sintomas! Ele as ouvia seriamente. Conheci uma senhora que foi vê-lo e a quem ele disse: - "Ah! seu caso é muito sério. Mas, qual é o andar em que você mora? No térreo? Tudo bem. Isso é o que você tem que fazer para curar sua doença do estômago. Pegue um cacho de uvas bem maduras (não tome o café da manhã, porque ele faz mal ao estômago), pegue um cacho de uvas, segure-o em sua mão, assim, cuidadosamente. Então, prepare-se para sair – não pela porta, nunca saia pela porta! Você deve ir pela janela. Pegue uma cadeira e saia pela janela. Vá para a rua e lá, a cada dois passos, você deve comer uma uva – não mais, sim, não mais! Você terá dor de estômago! Uma única uva a cada dois passos. Você deve dar dois passos, então comer uma única uva, e continuar a andar até que as uvas acabem. Não volte, vá direto até que não tenha mais nenhuma uva. Você deve levar um cacho grande. E quando você tiver acabado, volte calmamente. Mas não tome uma condução! Volte a pé, de outro modo todo o problema retornará. Volte calmamente e eu lhe garanto que, se você fizer isso todos os dias, no final de três dias estará curada". E, de fato, esta senhora ficou curada!

24 de junho de 1953

CURA ESPIRITUAL DOS OUTROS

Forças que agem na cura

O poder de formação tem uma grande vantagem, se soubermos como usá-lo. Você pode fazer boas formações e se as fizer apropriadamente, elas agirão do mesmo modo que as outras. Você pode fazer um grande bem às pessoas apenas sentando-se tranquilamente em seu quarto, talvez mesmo um bem maior do que tomando uma porção de providências externamente. Se souber como pensar corretamente, com força e inteligência e bondade, se amar alguém e desejar-lhe o bem sinceramente, profundamente, com todo o seu coração, isso lhe fará muito bem, muito mais certamente do que você pensa. Disse-lhe isso muitas vezes. Por exemplo,

àqueles que estão aqui, que souberam que alguém de sua família estava muito doente e sentiram aquele impulso infantil de querer correr imediatamente para atender à pessoa doente, onde ela se encontrava. Digo-lhe, a não ser num caso excepcional em que não haja ninguém para atender à pessoa doente (e às vezes, mesmo em tais casos), se souber como manter a atitude certa e concentrar-se, com afeto e boa vontade na pessoa doente, se souber como orar por ela e fazer formações que ajudem, você fará muito mais por ela do que se estivesse tomando conta dela, alimentando-a, ajudando-a a lavar-se, na verdade, tudo aquilo que qualquer um pode fazer. Todo mundo pode cuidar de uma pessoa. Mas nem todo mundo pode fazer boas formações e mandar forças que ajam para curar.

1 de julho de 1953

Restabelecer o equilíbrio pelo poder interior

Realmente, a doença é somente um desequilíbrio; então, se você for capaz de estabelecer um outro equilíbrio, esse desequilíbrio desaparecerá. Uma doença é simplesmente, sempre, em todos os casos, mesmo quando o médico diz que há micróbios – em todos os casos, um desequilíbrio do ser, um desequilíbrio entre as várias funções, um desequilíbrio entre as forças.

Isso não é para dizer que não há micróbios: existem e há muito mais micróbios do que são conhecidos. Mas não é por isso que você fica doente, porque eles estão sempre aí. Acontece que eles estão sempre aí e durante muito tempo não fazem nada e então, de repente, um dia, um deles apossa-se de você e faz com que fique doente – por quê? Simplesmente porque a resistência não era o que usualmente costumava ser, porque houve algum desequilíbrio em alguma parte e o funcionamento não estava normal. Porém, se por um poder interior, você puder restabelecer o equilíbrio, então isso é o fim, não há mais dificuldade, o desequilíbrio desaparece.

Não há outro modo de curar pessoas. É simplesmente quando se vê o desequilíbrio que se é capaz de restabelecê-lo e se fica curado. Porém há duas diferentes categorias de pessoas. Há aquelas que se agarram a seu desequilíbrio – agarram-se a ele, aferram-se a ele, não o deixam ir. Então você pode tentar tanto quando possível, mesmo que você restabeleça o equilíbrio, no minuto seguinte elas conseguem o desequilíbrio outra vez

porque adoram isso. Dizem: - "Oh! Não quero ficar doente!", mas dentro de si há alguma coisa que se agarra firmemente a algum desequilíbrio, que não querem deixá-lo ir. Há outras pessoas, ao contrário, que sinceramente amam o equilíbrio e logo que você lhes dá o poder de consegui-lo de volta, elas se restabelecem em poucos minutos e ficam curadas. Seu conhecimento ou poder não era suficiente para restabelecer a ordem – o desequilíbrio é uma desordem. Mas se você intervier, se você tiver o conhecimento e restabelecer o equilíbrio, muito naturalmente a doença desaparecerá, e esses que lhe permitem fazer isso ficam curados. Somente os que se aferram à doença é que não lhe permitem fazê-lo. Eu lhes digo: - "Ah! você não está curado? Vá ao médico." E o que é mais engraçado na história é que, freqüentemente, eles acreditam nos médicos, embora o trabalho permaneça o mesmo! Todo médico que seja um tanto filósofo lhe dirá: - "É assim: nós, médicos, damos apenas a ocasião, mas é o corpo que se cura. Quando o corpo quer ser curado, fica curado". Bem, há corpos que não permitem que o equilíbrio seja restabelecido, a não ser que o façam absorver algum remédio ou algo muito definido, que lhe dê a sensação de que estão sendo realmente tratados. Mas se você lhes der um tratamento muito preciso, muito exato, que seja muito difícil de ser seguido, eles começam a se convencer de que não há nada melhor a fazer do que recobrar o equilíbrio, eles o conseguem.

24 de junho de 1953

Curar uma doença espiritualmente

Uma vez eu me queixei de uma dor e você perguntou-me qual parte do corpo tinha sido afetada. Quando lhe disse qual, não sabia da sua correspondência com o vital, a mente, etc., contudo a dor desapareceu.

Não vejo contradição alguma!... Há dois meios de se curar uma doença espiritualmente. Um consiste em colocar uma força de consciência e verdade no lugar físico afetado. Neste caso, o efeito produzido depende naturalmente da receptividade da pessoa. Suponhamos que a pessoa seja receptiva; a força da consciência é colocada sobre a parte afetada e sua pressão restaura a ordem...

Em outros casos, se falta ao corpo total receptividade ou se a receptividade é insuficiente, podemos ver a correspondência interior com o estado psicológico que criou a doença e age sobre ela. Mas se a causa da do-

ença é refratária, muito não pode ser feito. Digamos que a origem seja vital. O vital se recusa absolutamente a mudar, agarra-se terrivelmente às condições nas quais está; então, torna-se sem esperança. Você coloca a Força, e geralmente isso provoca um aumento da doença, produzido pela resistência do vital que não quer saber de nada. Digo o vital, mas pode ser o mental ou outra coisa.

Quando a ação é direta sobre o corpo, quer dizer, na parte afetada, é possível que haja alívio; então, algumas horas mais tarde ou mesmo depois de uns poucos dias, a doença retorna. Isso significa que a causa não mudou, que é no vital e ainda está lá; apenas o efeito foi curado. Porém, se alguém puder agir simultaneamente, tanto sobre a causa quanto sobre o efeito, e se a causa for suficientemente receptiva para consentir mudar, então alguém pode ser curado de uma vez, para sempre.

31 de março de 1951

Cura pela graça da Mãe: cada caso é diferente

Mãe, vou lhe fazer uma pequena pergunta pessoal. Uma doença incurável, uma doença orgânica foi curada por sua Graça, porém uma doença puramente funcional não foi. Como pode ser isso? No mesmo corpo. É falta de receptividade ou...?

É algo de tal modo pessoal, individual que é impossível responder. Como disse, para cada um, o caso é absolutamente diferente, e não podemos dar uma explicação dessas coisas, sem entrar nos detalhes do funcionamento. Para cada um, o caso é diferente.

E para cada coisa, para cada acontecimento, há tantas explicações, como existem níveis de consciência. De um modo... enfim, muito simplista, podemos dizer que há uma explicação física, uma explicação vital, há uma explicação mental, há uma explicação espiritual, há...etc. Há toda uma gradação de incontáveis explicações que você pode dar para o mesmo fenômeno. Nenhuma é totalmente verdadeira, todas procedem de um elemento da verdade. E finalmente, se você quiser entrar no domínio das explicações, se você tomar uma coisa e segui-la, sempre terá que explicá-la por uma outra, e poderá dar a volta ao mundo infinitamente e explicar uma coisa por outra, sem jamais chegar ao término de sua explicação.

De fato, quando vemos isso em sua totalidade e na sua essência, a coisa mais sabia que podemos dizer é: - "É assim, porque é assim."

19 de junho de 1957

Cura por intervenção da Mãe

Quando as pessoas estão doentes ou sofrem um acidente, quer eu veja isso pessoalmente ou venha a saber do caso por alguém de fora que venha me contar – nem todo caso é sempre o mesmo. Há casos que vejo que é para intervir, e tenho poderes completos para mudar o resultado, isto é, para curar a pessoa doente. Há outros que vejo não poder intervir. Por exemplo, é tempo para a pessoa deixar o corpo: ela terá que deixar o corpo. Mas sabendo disso, devo fazer pela pessoa e seu ambiente o que tem que ser feito, para que o acontecimento tenha o máximo efeito benéfico, ou o mínimo efeito adverso – isso depende das circunstâncias.

29 de julho de 1953

Sri Aurobindo: milagres na mente

"O sobrenatural é aquele natural que não atingimos ou ainda não conhecemos, ou cujos meios de acesso ainda não conquistamos. O gosto comum por milagres é o sinal de que a ascensão do homem ainda não terminou.

É racional e prudente desconfiar do sobrenatural; mas acreditar nele também é uma espécie de prudência.

Grandes santos fizeram milagres; os maiores santos os rejeitaram; os maiores dentre eles tanto os desaprovaram, como os realizaram.

Abre teus olhos e vê o que o mundo realmente é, e o que é Deus; livra-te da imaginação vã e agradável".

"Thoughts and Aphorisms" de Sri Aurobindo

Por que Sri Aurobindo ou você não fizeram um uso maior de milagres como um meio de vencer a resistência na consciência humana exterior?

Por que essa espécie de anulação referente às coisas externas, esta não intervenção ou discrição?

Quanto a Sri Aurobindo, apenas sei o que ele me disse várias vezes. As pessoas dão o nome de 'milagre' apenas às intervenções no mundo material ou vital. E estas intervenções são sempre misturadas com movimentos ignorantes e arbitrários.

Porém, o número de milagres que Sri Aurobindo realizou na mente é incalculável; mas, naturalmente, você podia apenas vê-lo se tivesse uma visão muito pura, muito direta, muito sincera – só algumas puderam vê-los. Mas ele recusava-se – isso eu sei – recusava-se a realizar qualquer milagre vital ou material, por causa dessa mistura...

Não entendo muito bem o que você quer dizer quando diz que Sri Aurobindo realizava milagres na mente.

Significa que ele costumava introduzir a força supramental dentro da consciência. Dentro da consciência mental, a consciência mental que governa todos os movimentos materiais, ele introduzia uma formação supramental, ou um poder, ou uma força, que imediatamente mudava a organização. Isso produzia efeitos imediatos e ilógicos na aparência, porque não seguia o curso dos movimentos segundo a lógica mental.

Ele próprio costumava dizer que quando estava de posse do poder supramental, quando podia usá-lo à vontade e focalizá-lo num ponto específico, com um propósito definido, era irrevogável, inevitável: o efeito era absoluto. Isso pode ser chamado de milagre.

Por exemplo, tomemos alguém que estivesse doente ou com dor; quando Sri Aurobindo estava de posse deste poder supramental – houve um tempo em que ele dizia que estava completamente sob seu controle, quer dizer, ele podia fazer o que quisesse com ele, podia aplicá-lo onde quisesse – então aplicava esta Vontade, por exemplo, em alguma desordem quer física ou vital ou, é claro, mental – aplicava esta força de harmonia maior, de ordem maior, esta força supramental e focalizava-a lá e ela agia imediatamente. E era uma ordem: criava uma ordem, uma harmonia maior que a harmonia natural. Quer dizer, se fosse, por exemplo, um caso de cura, a cura seria mais perfeita e mais completa do que qualquer outra obtida por métodos físicos e mentais comuns.

Houve muitos deles. Porém, as pessoas são tão cegas, tão incrustadas nas suas consciências ordinárias, que dão sempre explicações. Apenas aqueles que têm fé e aspiração e alguma coisa muito pura neles, quer dizer, que querem realmente saber, esses se apercebem.

Quando o Poder estava lá, ele dizia mesmo que era sem esforço; tudo o que tinha a fazer era aplicar este poder supramental de ordem e harmonia e, instantaneamente, os resultados desejados eram alcançados.

6 de março de 1963

Cura feita por Sri Aurobindo

Seguimos o lugar na cabeça onde estava o pequeno ponto (de pensamentos problemáticos) que estava dançando. Vi – eu vi Sri Aurobindo fazendo isso na cabeça de alguém, alguém que costumava se queixar de estar sendo perturbado por pensamentos. Era como se sua mão viesse e pegasse o pequeno ponto preto que dançava e fizesse isto (*gesto com as pontas dos dedos*), como quando apanhamos um inseto, e depois atirou-o longe. E foi tudo. Tudo quieto, luminoso... Estava claramente visível, assim, sabe, e ele o tirou sem dizer nada – e estava acabado.

E as coisas são muito interdependentes: também vi o caso de alguém que veio vê-lo com uma dor aguda: - "Oh! estou mal, oh! estou mal, oh!..." Ele não disse nada, permaneceu tranquilo, olhou para a pessoa e eu vi, vi como uma espécie de mão do físico sutil aparecesse, e pegasse o pequeno ponto que dançava em desordem e confusão, e ele o segurou assim (*mesmo gesto*) e bem, tudo se foi.

- "Oh! oh! veja, minha dor se foi!"

8 de janeiro de 1958

HIPNOTISMO

Hipnotismo: uma forma modernizada de ocultismo

Agora, eles começam a descobrir que podem substituir os anestésicos pelo hipnotismo com resultados infinitamente melhores. Bem, o hipnotismo é uma forma – uma forma modernizada em sua expressão – de ocultismo; uma forma muito limitada, muito pequena de um poder minúsculo comparado com o poder oculto, porém ainda é uma forma de ocultismo, que foi colocada em termos modernos para atualizá-lo. E não sei se você ouviu falar sobre estas coisas, mas elas são muito interessantes sob um certo ponto de vista; por exemplo, esse processo de hipnotismo foi tentado em alguém que devia fazer um enxerto de pele numa ferida. Não me lembro de todos os detalhes agora, porém o braço tinha que ficar amarrado à perna durante quinze dias... Se a pessoa fosse imobilizada por gesso e ataduras e toda espécie de coisas, no final endurecida e necessitaria de semanas de tratamento para recobrar o uso livre de seu braço. Neste caso, nada foi amarrado, nada imobilizado fisicamente – nem gesso, nem atadura, nada – a pessoa foi hipnotizada e disseram-lhe pra manter o braço em certa posição. Ela permaneceu assim durante quinze dias, sem nenhum esforço, nenhuma dificuldade, sem qualquer dor que interferia. Foi um perfeito sucesso, o braço permaneceu na posição, e quando os quinze dias passaram, o hipnotismo foi desfeito e disseram à pessoa: - “Agora você pode se mover”, ela começou a se mexer! Bem, isso é um passo à frente.

Doce Mãe, dizem que o hipnotismo tem um efeito posterior prejudicial para a pessoa hipnotizada?

Não, não! Se alguém pratica hipnotismo para impor sua vontade sobre o outro, pode, obviamente, fazer muito mal à outra pessoa, mas estamos falando de um hipnotismo que é praticado de modo humanitário, pode-se dizer, e por razões específicas. Todos os maus efeitos podem ser evitados se quem o praticar não tiver más intenções.

Se você usar fórmulas químicas de maneira ignorante, pode causar uma explosão (*risos*) e isso é muito perigoso! Bem, se você usar fórmulas ocultas sem conhecimento – você pode também obter resultados desastrosos. Mas isso não significa que o ocultismo é mau ou a química é má.

Você não vai banir a química porque existem pessoas que causam explosões! (*Risos*).

10 de setembro de 1958

DOR E SOFRIMENTO

Não acalente o sofrimento

Não podemos ajudar outros a vencer seus males e sofrimentos, a não ser que possamos vencê-los em nós mesmos e tornar-nos mestres de nossos sentimentos e reações.

*

Aqui está um conselho que lhe dou: Não acalente o sofrimento e o sofrimento o deixará completamente. O sofrimento está longe de ser indispensável ao progresso. O maior progresso é feito através de uma equanimidade firme e alegre.

*

Se você cometer um erro na vida, então pode ter que sofrer durante toda sua vida. Não significa que todos sofram assim. Há gente que continua praticando erros e, contudo, não sofre. Porém aqueles que nasceram para uma vida espiritual têm que ser muito cautelosos.

*

Não tome as tristezas da vida pelo que parecem ser – elas são, na verdade, um caminho para maiores realizações.

Saber como sofrer

Se em algum momento uma tristeza profunda, uma dúvida pungente ou uma intensa aflição o domina, a ponto de levá-lo ao desespero, existe um meio infalível de recuperar a calma e a paz.

Nas profundezas de nosso ser resplandece uma luz cuja pureza é igual a seu brilho, uma luz que é uma porção viva e consciente da divindade universal que dá vida, calor e iluminação à matéria, um guia poderoso e infalível para aqueles que querem ouvir a sua lei, um auxílio cheio de consolo e terna indulgência para todos que aspiram ver, ouvir e obedecê-lo. Nenhuma aspiração sincera e duradoura a ele dirigida será vã, nenhuma confiança forte e reverente será desapontadora, nenhuma esperança jamais frustrante.

Meu coração tem sofrido e chorado a ponto de partir-se sob o peso de uma tristeza acabrunhada, submersa sob o peso de uma dor muito forte... Mas tenho chamado por Ti, Divino Consolador, tenho orado ardentemente a Ti, e o esplendor de Tua luz ofuscante apareceu para reanimar-me.

Com os raios de Tua glória penetrando e iluminando todo meu ser, percebi claramente o caminho a seguir, o uso que se pode fazer do sofrimento; compreendi que a tristeza que me atormentava era um pálido reflexo da tristeza da terra, abismo de dor e angústia.

Apenas aqueles que sofreram podem compreender o sofrimento dos outros, podem partilhar do sofrimento e aliviá-lo. E eu compreendi, Ó Divino Consolador, Sublime Holocausto, que para ser capaz de nos sustentar em todas as nossas aflições, apaziguar toda nossa dor e angústia, Tu deves ter conhecido e sentido todos os sofrimentos da terra e do homem – todos, sem exceção.

Como é, então, que dentre aqueles que dizem ser teus adoradores existem alguns que Te olham como um cruel torturador, como um juiz inexorável que observa, enquanto os homens sofrem tormentos tolerados por Ti, se não criados por Tua vontade?

Não, percebo agora que estes sofrimentos vêm da própria deficiência da matéria que, em sua desordem e rudeza, é imperfeita para manifestar-Te; e Tu és o primeiro a sofrer e a lamentar isso, Tu és o primeiro a trabalhar e pelejar, em Teu desejo ardente de transformar desordem em ordem, sofrimento em felicidade, discórdia em harmonia.

O sofrimento não é de modo algum obrigatório, mas quando ele chega para nós, quão proveitoso pode ser!

Cada vez que sentimos o coração partir, uma porta se abre lá dentro das profundezas do ser e descerra novos horizontes, sempre mais ricos de

tesouros escondidos, que vêm com seu influxo dourado oferecer, outra vez, uma vida nova e mais intensa ao organismo que estava a ponto de se aniquilar.

E quando, por essas descidas sucessivas, alcançamos o véu que, ao se levantar, Te revela, Ó Senhor, quem pode expressar a intensidade da Vida que penetra o ser inteiro, a glória de Luz que a inunda, a sublimidade do Amor que a transforma para sempre.

1910

O segredo em direção ao qual a dor nos leva

"Com a dor e a tristeza, a Natureza lembra à alma que o prazer que ela desfruta é apenas um diminuto reflexo do real deleite da existência. Em cada dor e tortura de nosso ser está o segredo de uma flama de êxtase, diante do qual nossas maiores alegrias são apenas vacilantes lampejos. É este segredo que faz a atração da alma para as grandes provas, para os sofrimentos e as experiências terríveis da vida, mesmo que a mente nervosa em nós os evite e os abomine."

"Thoughts and Glimpses" de Sri Aurobindo

Naturalmente, perguntamo-nos qual é este segredo para o qual a dor nos conduz. Para uma compreensão superficial e imperfeita, podemos crer que é a dor que a alma procura. Não é nada disso. A Natureza da dor é Deleite divino, constante, invariável, incondicional, extático; porém é verdade que, se pudermos enfrentar o sofrimento com coragem, paciência, uma fé inabalável na Graça divina, se em vez de evitar o sofrimento quando ele vier, pudermos entrar dentro dele com esta vontade, esta aspiração de passar através dele para encontrar a Verdade luminosa, a Alegria invariável que se encontra no âmago de todas as coisas, a porta da dor é freqüentemente mais direta, mais imediata do que aquela da satisfação e contentamento.

Não estou falando do prazer, porque ele volta as costas constantemente, e quase totalmente, a este profundo Deleite divino.

O prazer é um disfarce enganador e perverso que nos desvia de nosso alvo e nós, certamente, não devemos procurá-lo, se estivermos ansiosos para encontrar a verdade. O prazer nos consome; ele nos engana, nos desvia. A dor nos trás de volta a uma verdade mais profunda, obrigando-nos a nos concentrar para poder suportá-la, ser capaz de enfrentar essa coisa que nos esmaga. É na dor que podemos mais facilmente encontrar, outra vez, a verdadeira força quando somos fortes. É na dor que podemos mais facilmente encontrar a verdadeira fé, outra vez, a fé em alguma coisa que está acima e além de todas as dores.

Quando nos divertimos e esquecemos, quando tomamos as coisas como elas vêm, tentamos evitar ser sérios e olhar a vida de frente, numa palavra, quando procuramos esquecer, esquecer que existe um problema para solucionar, que existe algo para procurar, que há uma razão de ser e de existir, que não estamos aqui apenas para passar o tempo e ir embora, sem ter aprendido ou ter feito alguma coisa, então é realmente uma perda de tempo deixarmos escapar a oportunidade que nos foi dada – esta ocasião, que não posso dizer única, mas maravilhosa – de uma existência que é o lugar do progresso, que é o momento da eternidade onde podemos descobrir o segredo da vida; porque a existência física, material, é uma ocasião maravilhosa, uma possibilidade que nos é dada para encontrar a razão de ser da vida, para fazer-nos avançar um passo em direção a esta verdade profunda, para fazer-nos descobrir este segredo que nos coloca em contato com o êxtase eterno da vida divina.

(Silêncio)

Já lhe disse muitas vezes que procurar o sofrimento e a dor é uma atitude mórbida que deve ser evitada, porém fugir deles através do esquecimento, através de um movimento superficial e frívolo, através da diversão, é covardia. Quando a dor vier, ela vem para nos ensinar algo. Quando mais rápido aprendermos, tanto mais a necessidade da dor diminui, e quando conhecemos o segredo, não será mais possível sofrer, porque este segredo revela-nos a razão, a causa, a origem do sofrimento e o modo de passar através dele.

O segredo é emergir do ego, sair de sua prisão, unir-nos ao Divino fundir-nos Nele, não permitir que nada nos separe Dele. Então, uma vez tendo descoberto este segredo, realizando-o em nosso ser, a dor perde sua razão de ser e o sofrimento desaparece. É um remédio todo poderoso,

não apenas nas partes mais profundas do ser, na alma, na consciência espiritual, mas também na vida e no corpo.

Não há doenças nem desordem que possam resistir à descoberta deste segredo e à sua colocação em prática, não apenas nas partes mais elevadas do ser, como nas células do corpo.

Se soubéssemos ensinar às células o esplendor que se encontra dentro delas, se soubéssemos como fazê-las compreender a realidade que as faz existir, que lhes dá existência, então elas também entrariam na harmonia total, e as desordens físicas que causam a doença desvaneceriam como todas as outras desordens do ser.

Porém, para isso, não devemos ser covardes nem medrosos. Quando uma desordem física aparece, não devemos ficar amedrontados; não devemos fugir dela, mas enfrentá-la com coragem, calma, confiança, com a certeza de que essa doença é uma falsidade e que, se nos voltarmos completamente, em plena confiança, com uma completa tranquilidade, para a Graça divina, Ela se instalará nestas células, como Ela se instalará nas profundezas do ser, e as células mesmo participarão da Verdade e da Alegria eternas.

13 de fevereiro de 1957

Ensine o corpo a suportar a dor

"A dor é o toque de nossa Mãe para nos ensinar a suportar o êxtase divino, deixá-lo crescer em nós. Sua lição tem três estágios: paciência primeiro, depois igualdade de alma, depois êxtase."

"Thoughts and Aphorisms" de Sri Aurobindo

No que concerne às coisas morais, é absolutamente óbvio, é indiscutível – todo sofrimento moral molda seu caráter e leva-o direto ao êxtase quando você sabe aceitá-lo. Mas quando se trata do corpo...

É verdade que os médicos dizem que se pudermos ensinar o corpo a suportar a dor, ele se torna cada vez mais resistente e se desorganiza menos facilmente – é um resultado concreto. No caso de pessoas que sabem como não se descontrolar completamente assim que sentem uma dor em

algum lugar, que são capazes de suportá-la tranquilamente, que sabem manter o equilíbrio, parece que cresce a capacidade do corpo para suportar a desordem sem se alquebrar. É uma grande realização. Perguntei-me sobre esta questão do ponto de vista puramente prático e externo, e parece que é assim. Interiormente, disse muitas vezes – disse e mostrei por pequenas experiências – que o corpo pode suportar muito mais do que pensamos, se nenhum medo ou ansiedade forem acrescentados à dor. Se eliminarmos o fator mental, o corpo, deixado a si mesmo, não tem medo, nem apreensão ou ansiedade sobre o que vai acontecer – nenhuma angústia – e ele pode suportar muito.

O segundo passo é quando o corpo decidiu aguentar (ele resolveu suportar a dor): imediatamente, a agudeza da dor desaparece. Estou falando de modo absolutamente material.

E se você estiver calmo – outro fator aparece, a necessidade de calma interior – se você tiver tranquilidade interior, então a dor se transforma em uma quase agradável sensação – não 'agradável' no sentido comum, mas quase numa sensação de conforto. Outra vez estou falando no sentido puramente físico, materialmente.

E o último estágio é quando as células têm fé na divina Presença e na Vontade divina soberana, quando elas têm esta confiança de que tudo acontece para melhor – então o êxtase vem – as células se abrem, assim, tornam-se luminosas e extáticas.

Isto perfaz quatro estágios – apenas três estão mencionados aqui.

O último não está provavelmente ao alcance de todos, mas os três primeiros são bem evidentes – *sei* que é assim. A única coisa que costumava me preocupar era que isso não era uma experiência puramente psicológica, e que havia algum desgaste no corpo, pelo fato de ter suportado o sofrimento. Porém, perguntei a médicos e disseram-me que se o corpo for ensinado a suportar a dor desde muito jovem, a sua capacidade de resistência aumenta tanto que ele pode realmente suportar a doença; quer dizer, a doença não segue seu curso normal, é refreada. Isso é precioso.

10 de agosto de 1963

Direcione a consciência para cima

Pode ser que lhe tenham dito que certas desordens físicas lhe trarão muita dor. Coisas assim sempre são ditas. Então, você faz uma formação de medo e fica esperando a dor. E a dor vem, mesmo quando não é necessária.

Porém, no caso em que ela aparece apesar de tudo, posso lhe dizer uma coisa: se a consciência se volta para o alto, a dor desaparece; se ela se volta para baixo, sentimos a dor e mesmo ela aumenta. Quando fizemos a experiência do movimento para o alto e do movimento para baixo, apercebemo-nos de que a desordem física não tem nada a ver com a dor. O corpo pode sofrer muito ou nada, e ficar exatamente no mesmo estado. É a orientação da consciência que faz toda a diferença.

Disse "direcionar para o alto" porque, voltar-se para o Divino, é o melhor modo; mas, de uma maneira geral, dizemos que se a consciência se desligar da dor e se concentrar em algum trabalho ou qualquer coisa que seja interessante, a dor desaparece.

E não apenas a dor; qualquer que seja a lesão orgânica, ela pode se curar muito mais facilmente assim que a consciência se desligar da doença e se abrir ao Divino. Há o aspecto *Sat* do Divino: pura Existência suprema acima ou além ou por trás do cosmos. Se você puder manter-se em contato com ele, todas as desordens físicas podem desaparecer.

25 de novembro de 1962

Habitue o corpo a compreender

Quando há uma doença claramente localizada no corpo, qual é o melhor meio de abrir a consciência física para receber a Força curadora?

Para isso – assim como para qualquer coisa neste domínio, que pode ser chamado de 'ponto avançado' do ocultismo, ou o portal do ocultismo – cada um deve encontrar seu próprio movimento; porque o que é mais eficaz para um, é o método pelo qual ele foi mais ou menos preparado e que lhe é mais familiar. Assim, é muito difícil fazermos uma regra geral.

No entanto, há uma preparação que pode ser de ordem geral. É acostumar o corpo, metodicamente, a compreender que é apenas a expressão

exterior de uma realidade mais verdadeira e profunda, e que é esta realidade mais verdadeira e profunda que rege o destino dele – da qual não se apercebe geralmente.

Podemos preparar o corpo para uma série de observações, de estudos, de compreensões³, mostrando-lhe exemplos, fazendo-o compreender coisas, como fazemos com uma criança, quer seja observando os movimentos em si mesmo (mas aí, geralmente somos um pouco cegos!), quer seja observando-os nos outros. E de um modo geral, esta preparação será baseada em estudos reconhecidos, em efeitos que são patentes. Como este, por exemplo, que um certo número de pessoas, colocadas exatamente em circunstâncias semelhantes, experimente, cada uma delas, efeitos muito diferentes. Podemos ir um pouco mais longe: em um dado conjunto de circunstâncias definidas, há um certo número particular e definido de indivíduos, aparentemente em idênticas condições: para alguns os efeitos são catastróficos, enquanto que outros escapam sem nenhum mal.

Durante a guerra houve um grande número destes exemplos para estudo. Nas epidemias é a mesma coisa; nos cataclismos da Natureza, como maremotos ou terremotos ou ciclones, é a mesma coisa.

O corpo compreende estas coisas se nós lhe mostramos e lhe explicamos como a uma criança: - "Você vê, alguma coisa a mais agiu aqui, não apenas o simples fato material". E, a menos que haja uma má vontade, ele compreenderá.

Isto é uma preparação.

Gradualmente, se você fizer uso deste entendimento, deve, com trabalho metódico de infundir consciência dentro das células do corpo, infundir, ao mesmo tempo, a verdade da divina Presença. Este trabalho leva tempo, porém, se feito metódica e constantemente, produz um efeito.

Assim, você prepara o terreno.

Suponhamos que, como um resultado de uma doença ou outra, haja alguma espécie de dor num lugar preciso. Nesse momento, tudo dependerá, como disse no começo, da abordagem que lhe for familiar. Podemos

³ Para o corpo, 'compreender' é ter a capacidade de execução, obtido pelo contágio do exemplo. Porque 'compreender', para ele, significa ser capaz de... - Nota da Mãe.

dar-lhe um exemplo. Você está com uma grande dor; está doendo muito e você sofre muito.

Primeiro ponto: não dê ênfase à doença dizendo a si mesmo, - "Oh! esta dor é insuportável! Oh! está se tornando cada vez pior, nunca serei capaz de suportá-la", etc., toda esta espécie de coisa. Quanto mais você continuar a pensar assim e sentir-se assim, tanto mais sua atenção fica concentrada nela, e a dor aumenta tremendamente.

Assim, o primeiro ponto: controlar-se suficientemente para não proceder assim.

Segundo ponto: como disse, depende de seus hábitos. Se você souber como se concentrar, se tranquilizar, e se puder trazer uma certa paz, de qualquer espécie – pode ser paz mental, pode ser paz vital, pode ser paz psíquica; há diferentes valores e qualidades, é uma questão individual – e tentar realizar, dentro de si, um estado de paz ou experimentar entrar em contato consciente com uma força de paz... Suponhamos que você tenha quase um sucesso completo. Então, se puder atrair a paz para dentro de si e colocá-la dentro do plexo solar – porque não estamos falando de estados interiores, mas de seu corpo físico – e, de lá, dirigi-la muito calmamente, vagarosamente, posso dizer, persistentemente, para o lugar onde a dor é mais ou menos aguda e fixá-la lá, é muito bom. Mas nem sempre é bastante.

No entanto, se, ampliando este movimento de abertura, você puder acrescentar uma espécie de formação mental com um pouco de vida – não apenas fria, mas com um pouco de vida nela – de que a única realidade é a divina Realidade e que todas as células deste corpo são uma deformada expressão desta Realidade divina – há uma única Realidade, a Divina, e nosso corpo é mais ou menos uma expressão deformada desta única Realidade – se, por aspiração, por concentração, puder trazer para dentro das células do corpo a consciência desta única Realidade, toda desordem deve necessariamente cessar.

Se a isto você puder acrescentar um movimento de entrega completa e confiante na Graça, então lhe dou cinco minutos para que a sua dor desapareça. Se souber como fazê-lo.

Você pode tentar e, contudo, não conseguir. Mas você deve saber como tentar outra vez e mais outra, até conseguir. Porém, se fizer essas três coisas ao mesmo tempo, não há dor que possa resistir.

4 de julho de 1956

Desenvolva a faculdade da razão

Podemos ter sofrimentos e não senti-los, como se eles não existissem. Quer dizer que um infortúnio, uma 'cruz' afeta apenas a consciência exterior, o físico, o mental, o vital, mas o psíquico – a bem dizer, o psíquico está acima de todo sofrimento. Tomemos um exemplo muito simples: uma doença. Uma desordem física provoca sofrimento, às vezes muito sofrimento, no entanto, há gente que está em tal estado de consciência que seus sofrimentos físicos não existem, não são reais para eles. É a mesma coisa com a separação; se você ama alguém e fica separado desta pessoa, você sofre – este é um dos sofrimentos mais comuns, são os laços que são quebrados – bem, num certo estado de consciência, o laço verdadeiro entre dois seres não pode ser quebrado, porque ele não pertence ao domínio onde as coisas são quebráveis. Por conseguinte, estamos acima do que possa acontecer.

Contudo, antes de atingir um estado de consciência superior, há um estágio onde podemos desenvolver em nós a faculdade da razão – uma razão clara, precisa, lógica, suficientemente objetiva em sua visão das coisas. E quando tivermos desenvolvido bem esta razão, todos os impulsos, todos os sentimentos e desejos, todos os distúrbios podem ser colocados na presença desta razão, o que o torna razoável. A maior parte das pessoas, quando alguma coisa as perturba, torna-se irracional. Quando, por exemplo, estão doentes, passam o tempo dizendo: - "Oh! como estou mal, como isso é terrível, será que vai ficar assim o tempo todo?" E naturalmente, fica cada vez pior. Ou quando algum infortúnio desaba sobre elas, gritam: - "É apenas comigo que estas coisas acontecem, e eu que pensei antes que tudo fosse belo", e explodem em um ataque de choro ou de nervos. Bem, sem falar no 'super-homem', há no homem uma capacidade superior que chamamos razão, que pode observar as coisas calmamente, friamente, racionalmente. E esta razão lhe diz: "Não se preocupe, isso não melhorará nada, você não deve se lamentar, deve aceitar a coisa, já que ela veio". Então, imediatamente, você se acalma. É um treino mental muito bom, desenvolve o julgamento, a visão, a objetividade e, ao mesmo

tempo, age de modo muito saudável sobre seu caráter. Ajuda-o a evitar o ridículo de se deixar levar por seus ataques de nervos, e permite-o conduzir-se como uma pessoa racional.

20 de janeiro de 1951

Como eliminar a dor

Sufrimento físico? Uma coisa é certa, você sabe; penso que isso estava no sistema, na natureza, que ele foi inventado como um indicador; porque, por exemplo, se o corpo estiver desorganizado de algum modo e não sentir nenhum sofrimento, nós nunca pensaríamos em deter a desorganização. Não pensamos em curar uma doença a não ser que sofram. Se ela não causar nenhum transtorno, nunca pensaremos em curá-la. Então, na economia da Natureza, penso que o primeiro propósito do sofrimento físico era nos alertar.

Infelizmente, há o vital que se intromete no assunto, que tem um prazer perverso em aumentar, torcer, aguçar o sofrimento. Assim, todo o sistema é deformado porque, em vez de ser um indicador, algumas vezes torna-se uma ocasião para sentir prazer na doença, para se tornar interessante e propiciar a oportunidade de apiedar-se de si mesmo – toda espécie de coisas que provêm do vital e que são todas detestáveis, uma mais que a outra. Mas, originalmente, penso que era assim: - "Atenção!" Veja, é como um sinal de perigo: - "Atenção, há qualquer coisa que não está bem".

Só que, quando não somos muito fracos, quando temos um pouco de resistência e decidimos dentro de nós não prestar muita atenção, é notável como a dor diminui. E há um número de doenças ou de desequilíbrios físicos que pode ser curado simplesmente removendo o efeito, quer dizer, parando o sofrimento. Geralmente ele volta porque a causa ainda permanece lá. Se a causa da doença for encontrada e pudermos agir diretamente sobre esta causa, então podemos ficar curados radicalmente. Porém, se não formos capazes de fazê-lo, podemos usar esta influência, este controle sobre a dor – suprimindo ou eliminando a dor ou dominando-a em si – para ter um efeito sobre a doença. Portanto, este é um efeito de dentro para fora, que é muito mais durável e muito mais completo. Mas o outro é também efetivo.

Por exemplo, algumas pessoas sofrem de dores de dente intoleráveis. Depende, acima de tudo... há gente que é, mais ou menos, o que chamo de 'fraca', quer dizer, incapaz de resistir a qualquer dor, de suportá-la; imediatamente diz: - "Não posso! É insuportável. Não posso aguentar mais!" Ah! mas isso não muda a situação em nada; não faz cessar o sofrimento, porque não é dizendo que você não o quer, que ele vai embora. Porém, se pudermos fazer duas coisas: trazer para dentro de si – para todo sofrimento nervoso, por exemplo – trazer para dentro de si uma espécie de imobilidade tão total quanto possível no lugar da dor, isso causa o efeito de um anestésico. Se conseguirmos trazer esta imobilidade interior, uma imobilidade de vibração interior ao lugar de sofrimento, ela tem o mesmo efeito de um anestésico. Corta o contato entre o lugar da dor e o cérebro e, uma vez tendo cortado o contato, se você puder manter este estado durante muito tempo, a dor desaparecerá. Você deve adquirir o hábito de fazê-lo. Porém, há sempre ocasião e oportunidade de praticá-lo: você se corta, leva uma pancada, sabe, sempre nos machucamos em algum lugar – especialmente quando praticamos atletismo, ginástica e tudo isso – bem, estas são oportunidades que nos são dadas. Em vez de ficar observando a dor, tentando analisá-la, concentrando-se nela, o que a faz aumentar indefinidamente... (Há gente que pensa em outra coisa, mas isso não dura; pensa em outra coisa e, de repente, é atraída para o lugar que dói). No entanto, se pudermos fazer isso... Você vê, já que a dor está aí, isso prova que você já está em contato com o nervo que está transmitindo a dor, de outro modo, não sentiria nada. Bem, sabendo que está em contato, você tenta acumular nesse ponto tanta imobilidade quanto possível, para parar a vibração da dor; perceberá, então, que o efeito é o de um membro adormecido, quando você está em uma posição desconfortável e de repente... sabe, não é? E depois, quando isso cessa, começa a vibrar terrivelmente outra vez. Bem, deliberadamente, você tenta esta espécie de concentração de imobilidade do nervo que sofre; no ponto dolorido você provoca uma imobilidade tão total quanto possível. Bem, você verá que funciona como lhe disse, como um anestésico: provoca um adormecimento. E então, se puder acrescentar uma espécie de paz interior e uma confiança de que a dor desaparecerá, bem, asseguro-lhe que ela irá embora.

De todas as coisas, o que é considerado mais difícil, do ponto de vista yóguico, é a dor de dente, porque é muito perto do cérebro. Bem, sei que isso pode ser feito verdadeiramente, a ponto de não sentir dor alguma; porém não cura o dente ruim, mas há casos em que podemos chegar a

matar o nervo dolorido. Geralmente, num dente, é o nervo que foi atacado por cáries, a doença, e que começa a protestar com toda sua força. Assim, se conseguir estabelecer esta imobilidade, você evitará que ele vibre, evitará que ele proteste. E o que é notável é que, se fizer isso constantemente, com bastante perseverança, o nervo doente morrerá e não haverá mais sofrimento. Porque era isso que sofria, e quando ele está morto, não sofre mais. Tente. Espero que você nunca tenha dor de dente.

17 de novembro de 1954

O MEDO DA MORTE

Remédios: razão, encontrar o ser psíquico

Mãe, algumas vezes ficamos com um medo terrível. O que deveríamos fazer nesse caso?

Ah! isso depende da natureza do medo. É um medo sem causa ou é baseado em alguma coisa? Porque então o remédio difere.

É baseado numa causa.

Ah! Por exemplo, quando alguém está doente, tem-se medo de apagar a doença...

Não, quando alguém está morto.

E tem-se medo de morrer.

Há dois remédios. Há muitos outros, mas dois, pelo menos, estão aí. Em qualquer caso, porém, o uso de uma consciência mais profunda é essencial. Um dos remédios consiste em dizer que é algo que acontece a todo mundo (vamos tomá-lo nesse nível), sim, é uma coisa que acontece a todos e, portanto, mais cedo ou mais tarde, acontecerá, e não há razão para ficar com medo, é uma coisa muito normal. A isso você pode acrescentar mais uma idéia que, de acordo com a experiência (não sua, mas apenas a experiência coletiva humana), quando as circunstâncias são as mesmas, absolutamente idênticas, em um caso as pessoas morrem e em outros não morrem – por quê? E, se você empurrar isso um pouco mais

longe ainda, acabará dizendo que, afinal, depende de algo que está completamente fora de sua consciência – e no fim chegamos à conclusão de que morremos quando temos que morrer. Isso é tudo. Quando alguém tem que morrer, morre, e quando não tem que morrer, não morre. Mesmo se você estiver em perigo mortal, se não for sua hora de morrer, não morrerá e, mesmo que não esteja em perigo, apenas um arranhão no pé será o bastante para provocar a morte, pois houve pessoas que morreram por causa de um arranhão de alfinete no pé – porque o tempo tinha chegado. Portanto, o medo não tem sentido. O que você pode fazer é elevar-se a um estado de consciência de onde possa dizer: - "É assim, aceitamos o fato porque parece ser um fato inevitável. Porém, não preciso me preocupar, porque ele acontecerá apenas quando tiver que ser. Assim, não preciso ficar com medo: quando não for para vir, não virá, mas quando tiver que vir para mim, virá. E como será inevitável, é melhor que eu não tenha medo, muito ao contrário, devo aceitar o fato como perfeitamente natural". Este é um remédio bastante conhecido, quer dizer, muito em uso.

Há um outro, um pouco mais difícil, porém melhor, creio. Baseia-se em dizer: - "Este corpo não sou eu" e tentar achar em si a parte que é verdadeiramente você mesmo, até encontrar o ser psíquico. E quando encontrar o ser psíquico – imediatamente, você entende – tem o senso da imortalidade. E sabe que o que sai ou o que entra é unicamente um problema de conveniência: - "Não vou chorar por um par de sapatos usados que jogo fora quando está cheio de buracos! Quando meus sapatos estão usados, coloco-os de lado e não choro por isso". Bem, o ser psíquico tomou este corpo porque precisava dele para seu trabalho, porém quando o tempo chegar para deixar o corpo, quer dizer, quando devemos deixá-lo porque não serve mais para nada, por uma razão ou outra, deixamos o corpo e não temos medo. É um gesto muito natural – é feito sem o menor pesar.

E no momento em que estiver dentro, em seu ser psíquico, você tem este sentimento espontaneamente, sem esforço. Você se eleva acima da vida física e tem a sensação de eternidade. Quanto a mim, considero este o melhor remédio. O outro é um remédio intelectual, e de bom senso, racional. O último é uma experiência profunda, e você pode sempre tê-la de volta, assim que recobrar o contato com o ser psíquico. Este é um fenômeno interessante, porque é automático. No momento em que entrar em contato com seu ser psíquico, você terá a sensação de imortalidade, de ter

sempre sido e de ser sempre, eternamente. E então, o que vem ou vai – são acidentes da vida, e não têm importância. Sim, este é o melhor remédio. O outro é como o prisioneiro que procura encontrar razões para aceitar a prisão. Esse é como um homem para quem não existe nenhuma prisão...

Bem, há um pequeno remédio que é muito, muito fácil, porque está baseado numa simples questão pessoal de bom senso...Você deve observar-se um pouco e dizer que, quando você fica com medo, é como se ele estivesse atraindo a coisa que lhe causa medo. Se está com medo de uma doença, é como se estivesse atraindo a doença. Se está com medo de um acidente, é como se estivesse atraindo o acidente. E se você se observar a seu redor, descobrirá que isso é um fato persistente. Assim, se você tiver um pouquinho de bom senso, dirá: - "É ridículo ficar com medo de alguma coisa, pois é como se estivesse fazendo um sinal para esta coisa aproximar-se de mim". Se eu tiver um inimigo que quisesse me matar, não vou lhe dizer: - "Sabe, é a mim que você quer matar!" É algo parecido com isso. Portanto, já que o medo é um mal, não devemos tê-lo. E se você disser que é incapaz de evitá-lo pelo raciocínio, bem, isso mostra que não tem controle sobre si e deve fazer um esforço para consegui-lo. Isso é tudo.

Oh! há muitos modos de curar-se do medo. Mas, na realidade, cada um deve achar seu próprio, o que é bom para ele. Há pessoas a quem você diz simplesmente: - "Seu medo é uma fraqueza", e elas imediatamente encontram meios de olhá-lo com desdém, porque têm horror à fraqueza. Há outras a quem você diz: - "O medo é uma sugestão das forças hostis, você deve afastá-lo como empurra para longe as forças hostis", e isso é muito efetivo. Para cada um é diferente. Porém, primeiro que tudo, você deve saber que esse medo é uma coisa muito má, muito ruim, é um dissolvente; é como um ácido que, quando colocado sobre alguma coisa, corrói a substância. O primeiro passo é não admitir a possibilidade do medo. Sim, esse é o primeiro passo. Conheci pessoas que costumavam vangloriar-se de seus medos. Essas são incuráveis. Quer dizer, muito naturalmente elas diziam: - "Ah! imagine, eu estava tão amedrontada!" Ora essa, não há razão para se orgulhar. Com essas pessoas você não pode fazer nada.

Contudo, quando você reconhecer que o medo não é nem bom, nem favorável, nem nobre, nem digno de uma consciência um pouco esclarecida, você começará a combatê-lo. E digo-lhe, o que serve para um homem não serve para outro; cada qual deve encontrar seu próprio modo; depende de cada um. O medo é também uma coisa coletiva, terrivelmente

contagiosa – contagiosa e muito mais fácil de se apanhar do que a mais contagiosa das doenças. Você respira uma atmosfera de medo e, instantaneamente, sente-se amedrontado, sem mesmo saber por que ou como, nada, simplesmente porque havia uma atmosfera de medo. Um pânico num acidente não é nada mais que uma atmosfera de medo que se espalha à volta de todo mundo. E é totalmente curável. Já houve inúmeros casos de pânico que foram evitados simplesmente porque alguns recusaram a sugestão, e contra balançaram-na com uma sugestão oposta. Para os místicos, a melhor cura, assim que começam a sentir medo de algo, é pensar no Divino e então refugiar-se em seus braços ou a seus pés, e deixar-lhe a responsabilidade de tudo que acontecer dentro, fora, em todo lugar – e imediatamente o medo desaparece. Esta é a cura para os místicos. É a mais fácil de todas. Mas nem todo mundo tem a graça de ser um místico.

14 de outubro de 1953

Remédios: razão, busca interior, confiança em deus

O primeiro método (para vencer o medo da morte) apela para a razão. Pode-se dizer que, no presente estado do mundo, a morte é inevitável; um corpo que nasceu, necessariamente morrerá, um dia ou outro, e em todos os casos a morte chega quando deve: não se pode nem apressá-la nem prorrogar sua hora. Alguém que espera por ela pode ter que esperar muito tempo pra consegui-la, e alguém que tem horror a ela pode subitamente ser abatido, a despeito de todas as precauções que tomar. Portanto, a hora da morte parece ser inexoravelmente fixa, exceto para uns poucos indivíduos que possuem poderes sobre os quais a raça humana, em geral, não tem controle. A razão nos ensina que é absurdo temer algo que não se pode evitar. A única coisa a fazer é aceitar a idéia da morte, e tranquilamente fazer o melhor que se pode no dia a dia, de hora em hora, sem se preocupar com o que possa acontecer. Este processo é muito efetivo quando é usado por intelectuais, acostumados a agir de acordo com as leis da razão; mas não seria tão bem sucedido por gente emocional, que vive em seus sentimentos e deixa-se guiar por eles. Sem dúvida, estas pessoas deveriam recorrer ao segundo método, o método da busca interior. Além de todas as emoções, nas profundezas silenciosas e tranquilas de nosso ser, há uma luz brilhando constantemente, a luz da consciência psíquica. Busque essa luz, concentre-se nela; ela está dentro de você. Com uma vontade perseverante, pode ter certeza de encontrá-la e, assim que entrar

dentro dela, você despertará para o senso da imortalidade. Você sempre viveu, sempre viverá; existência consciente não depende dele, e esse corpo é apenas uma das formas transitórias, através das quais você tem se manifestado. A morte não é mais uma extinção, é apenas uma transição. Todo medo evapora-se instantaneamente, e você passa através da vida com a calma certeza de um homem livre.

O terceiro método é para aqueles que têm fé em Deus, seu Deus, e que se deram a Ele. Eles Lhe pertencem integralmente; todos os eventos de suas vidas são a expressão da vontade divina e eles os aceitam, não meramente com calma submissão, mas com gratidão, pois estão convencidos de que, o que quer que lhes aconteça, é sempre para seu próprio bem. Eles têm uma confiança mística em seu Deus e em sua relação pessoal com Ele. Fizeram uma entrega absoluta de sua vontade à Dele e sentem Seu amor imutável e Sua proteção, totalmente independentes dos acidentes da vida e da morte. Têm a constante experiência de estar deitados aos pés de Seu Amado, em sua entrega absoluta, ou de estar aninhados em Seus Braços, e gozando de uma perfeita segurança. Não há mais lugar para o medo em sua consciência, nem ansiedade ou tormento; tudo isso foi substituído por uma calma e deleitosa ventura.

"Bulletin", fevereiro de 1954

BASES DA SAÚDE

BONS HÁBITOS

Devemos proteger a felicidade e a boa saúde

Por enquanto a felicidade e a boa saúde não são condições normais neste mundo.

Devemos protegê-las cuidadosamente contra a intrusão de seus opostos.

*

É apenas corrigindo sua maneira de viver que você pode assegurar uma boa saúde.

*

Não se esqueça que para ter sucesso no seu yoga, você deve ter um corpo forte e saudável.

Para isso, o corpo deve fazer exercício, levar uma vida regular e ativa, comer bem, trabalhar fisicamente e dormir bem.

É na boa saúde que se encontra o caminho para a transformação.

*

É bom fazer exercícios e levar uma vida simples e higiênica, mas para que um corpo seja verdadeiramente perfeito, ele deve se abrir às forças divinas, deve se submeter apenas à divina influência, deve aspirar constantemente à realização do Divino.

Por que médicos, ambulatórios e educação física?

Esta questão foi-me feita muitas vezes, - "Por que, depois de ter colocado como um princípio ideal que, quando nos ocupamos de nosso corpo, devemos fazê-lo sabendo que ele é apenas o resultado e um instrumento da Realidade Suprema do universo e da verdade de nosso ser, por que,

depois de ter ensinado isso e mostrado ser essa a verdade a realizar, em nossa organização do Ashram temos médicos, ambulatórios, educação física do corpo, baseada em modernas teorias aceitas em todo lugar?" E por que, quando alguns de vocês vão algum piquenique, proíbo-os de beber água de qualquer lugar e digo-lhes para levar água filtrada? Por que peço para desinfetar as frutas que comem, etc.?

Tudo isso parece contraditório, mas esta noite pretendo explicar-lhe alguma coisa que, espero, colocará um fim a esta sensação de contradição. De fato, disse-lhe muitas vezes que, quando duas ideias ou princípios parecem se contradizer, você deve se elevar um pouco mais alto em seu pensamento e encontrar o ponto onde as contradições se unem numa síntese compreensiva.

Aqui é muito fácil se soubermos uma coisa, que o método que empregamos para lidar com nosso corpo, mantê-lo, melhorá-lo, conservá-lo em boa saúde, depende exclusivamente do estado de consciência em que estamos; porque nosso corpo é um instrumento de nossa consciência, e esta consciência pode agir diretamente sobre ele e conseguir dele o que quiser.

Assim, se você estiver numa consciência física ordinária, se olhar para as coisas com os olhos da consciência física ordinária, se pensar nelas com a consciência física ordinária, serão os meios físicos que você terá que usar para atuar sobre seu corpo. Estes meios físicos ordinários são o que toda ciência acumulou através de milhares de anos da existência humana. Esta ciência é muito complexa, seus processos inumeráveis, complicados, incertos, freqüentemente contraditórios, sempre progressivos, e de uma relatividade quase absoluta. Contudo, resultados muito precisos foram alcançados; desde que a cultura física tornou-se uma séria preocupação, acumulamos um certo número de experiências, de estudos, de observações, que nos permitem regular a alimentação, a atividade, os exercícios, toda a organização exterior da vida, e dar uma base adequada para que aqueles que se esforçam para estudar, e se limitar estreitamente a estas coisas, tenham a oportunidade de manter seus corpos em boa saúde, corrigir os defeitos que possam ter e melhorar suas condições gerais, e mesmo alcançar resultados que são, às vezes, notáveis.

Posso acrescentar, sobretudo, que esta ciência intelectual humana, assim como é no momento, em seus sinceros esforços para achar a verdade, está, de modo surpreendente, aproximando-se cada vez mais perto da

verdade essencial do Espírito. Não é impossível prever o momento em que as duas se unirão em um entendimento muito profundo e muito próximo da verdade essencial.

Assim, para todos aqueles que vivem no plano físico, na consciência física, são os meios e processos físicos que devem ser usados quando lidamos com nosso corpo. E como a imensa maioria dos seres humanos, mesmo no Ashram, vive numa consciência que, se não é exclusivamente física, é predominantemente física, é muito natural que eles sigam e obedeçam a todos os princípios dados pela ciência física para o cuidado do corpo.

29 de maio de 1957

Educação física

De todos os domínios da consciência humana, o físico é aquele que é mais completamente governado pelo método, pela ordem, pela disciplina e pelo progresso. A falta da plasticidade e receptividade na matéria tem que ser substituída pela organização detalhada, que é tão precisa como compreensiva. Nesta organização, não devemos esquecer a interdependência e interpenetração de todos os domínios do ser. Contudo, mesmo um impulso mental ou vital, para expressar-se fisicamente, deve submeter-se a um processo exato. É por isso que toda educação do corpo, se é para ser eficaz, deve ser rigorosa e detalhada, prudente e metódica. Isso pode ser traduzido por hábitos; o corpo é um ser de hábitos. Porém, eles devem ser controlados e disciplinados, permanecendo flexíveis o bastante para se adaptarem às circunstâncias e às necessidades do crescimento e desenvolvimento do ser.

Toda educação do corpo deve começar ao nascer e continuar durante toda vida. Não é nunca muito cedo para começar, nem muito tarde para continuar.

A educação física tem três aspectos principais: 1) controle e disciplina do funcionamento do corpo; 2) um movimento integral, metódico e harmonioso de todas as partes e movimentos do corpo; 3) correção de qualquer defeito e deformidade.

Pode-se dizer que, desde os primeiros dias, mesmo das primeiras horas de sua vida, a criança deve se submeter à primeira parte deste pro-

grama, no que concerne à alimentação, ao sono, à evacuação, etc. Se a criança, desde o princípio de sua existência, adquirir bons hábitos, isso poupar-lhe-á muitos aborrecimentos e inconveniências durante o resto de sua vida; e, ao lado disso, a tarefa daqueles que têm a responsabilidade de velar por ela tornar-se-á muito mais fácil.

Naturalmente, para ser racional, esclarecida e eficaz, esta educação deve ser baseada num mínimo de conhecimento do corpo humano, de sua estrutura e seu funcionamento. À medida que a criança se desenvolve, ela deve se habituar a perceber, pouco a pouco, o funcionamento de seus órgãos internos, para poder controlá-los cada vez mais e velar para que este funcionamento permaneça normal e harmonioso. Quanto às atitudes, posturas e movimentos, os maus hábitos se formam muito cedo e rapidamente, e podem ter consequências funestas durante a vida inteira. Aqueles que levam a sério a questão da educação física e querem dar a seus filhos as melhores condições para se desenvolver normalmente, acharão facilmente as indicações e instruções necessárias. O assunto está sendo cada vez mais estudado e muitos livros apareceram e estão ainda aparecendo, que dão todas as informações e orientações necessárias.

Não me é possível entrar aqui nos detalhes da execução, porque cada problema difere de outro, e a solução deve se aplicar a cada caso individual. A questão da comida tem que ser estudada longa e cuidadosamente; a dieta que ajuda as crianças em seu crescimento é geralmente conhecida e pode ser muito útil segui-la. No entanto, é muito importante lembrar que o instinto do corpo, enquanto permanecer intacto, é mais confiável que a teoria. Por isso, aqueles que querem que seu filho se desenvolva normalmente, não deveriam constrangê-lo a comer um alimento que ele ache desagradável, porque freqüentemente o corpo possui um instinto seguro quanto ao que lhe é prejudicial, a não ser que a criança seja particularmente caprichosa.

O corpo no seu estado normal, quer dizer, quando não há interferência de noções mentais ou impulsos vitais, também sabe muito bem o que é bom e necessário para ele; porém, para que isso possa acontecer efetivamente, é necessário educar a criança com cuidado e ensinar-lhe a distinguir seus desejos de suas necessidades. Ela deveria ser ajudada a desenvolver o gosto pela comida simples e saudável, substancial e apetitosa, mas livre de qualquer complicação inútil. Na sua alimentação diária, deve evitar tudo aquilo que é pesado e que engorda; e, acima de tudo, ela deve ser ensinada a comer conforme sua fome, nem mais nem menos, e não

para tornar suas refeições uma ocasião para satisfazer sua avidez e gula. Desde a infância, devemos saber que comemos para dar força e saúde ao corpo, e não para desfrutar dos prazeres do paladar. Devemos dar às crianças alimentos que estão de acordo com seus temperamentos, preparados de modo a assegurar higiene e limpeza, que sejam agradáveis ao paladar e, contudo, muito simples. Esta comida deveria ser escolhida e dosada de acordo com a idade da criança e suas atividades regulares. Deveria conter todos os elementos químicos e dinâmicos que são necessários para seu desenvolvimento e o crescimento balanceado de cada parte de seu corpo.

Como damos à criança apenas a comida que ajuda a mantê-la saudável e provê-la com a energia que ela precisa, devemos tomar muito cuidado para não usar a comida como meio de coerção e castigo. O hábito de dizer à criança: - "Você não foi um bom menino, por isso não ganhará sobremesa", etc., é muito prejudicial. Deste modo, você cria na sua pequena consciência a impressão de que a comida lhe é dada principalmente para satisfazer sua avidez e não porque é indispensável para o próprio funcionamento do seu corpo.

Uma outra coisa deveria ser ensinada à criança desde seus primeiros anos: gostar de limpeza e observar hábitos higiênicos. Mas, para obter esta limpeza e o respeito às regras de higiene, é preciso muito cuidado para não lhe inculcar o medo das doenças. O medo é o pior instrumento de educação e o modo mais seguro de atrair o que tememos. Contudo, embora não haja o medo da doença, não deveria haver, no entanto, uma inclinação por ela. Existe uma crença de que as mentes brilhantes são encontradas em corpos fracos. Esta é uma opinião ilusória e sem base, embora tenha havido uma época em que prevalecia o gosto romântico e mórbido por um desequilíbrio físico; felizmente esta tendência desapareceu. Hoje em dia, um corpo bem construído, robusto, musculoso, forte e bem equilibrado é apreciado pelo seu verdadeiro valor. De qualquer modo, às crianças deveria ser ensinado a respeitar a saúde e admirar um homem saudável, cujo corpo sabe como repelir os ataques da doença. Frequentemente, a criança finge estar doente para evitar alguma obrigação desagradável, um trabalho no qual não está interessada, ou simplesmente para enternecer o coração dos pais e conseguir deles a satisfação de algum capricho. Devemos ensinar à criança, o mais cedo possível, que isso não funciona, e que ela não se torna mais interessante quando está doente, muito pelo contrário. Os seres fracos têm a tendência de acreditar que

sua fraqueza os torna particularmente interessantes e de se servir desta fraqueza, e, se necessário, mesmo da doença, como um meio de atrair a atenção e a simpatia das pessoas à sua volta. Esta tendência nefasta não deve ser, de modo algum, encorajada; as crianças devem aprender que ficar doente é um sinal de fraqueza e inferioridade, não de alguma virtude ou de um sacrifício.

Por isso, assim que a criança for capaz de usar seus membros, dever-se-á dedicar algum tempo, diariamente, ao desenvolvimento metódico e normal de todas as partes de seu corpo. Vinte ou trinta minutos cada dia, preferivelmente ao acordar, seriam o bastante para assegurar o funcionamento apropriado e balanceado de seus músculos, prevenindo ao mesmo tempo algum endurecimento das juntas e da espinha, que ocorre muito mais cedo do que se pensa. No programa geral da educação da criança, esportes e jogos ao ar livre deveriam ocupar um lugar importante; isto, mais que toda a medicina do mundo, assegurar-lhe-ia uma boa saúde. Uma hora de atividade ao sol faz mais para curar uma fraqueza ou mesmo anemia do que todo um arsenal de tônicos. Meu conselho é que remédios não deveriam ser usados, a não ser que fosse absolutamente impossível evitá-los; e este 'absolutamente impossível' deveria ser muito rigoroso. Neste programa de cultura física, embora haja linhas gerais bem conhecidas a serem seguidas para melhor desenvolvimento do corpo humano, cada caso, contudo, para surtir completo efeito, deveria ser considerado individualmente, se possível com o auxílio de pessoa competente ou, senão, consultando numerosos livros que já apareceram e estão ainda sendo publicados sobre o assunto.

Porém, em qualquer caso, uma criança, quaisquer que sejam suas atividades, deveria dormir um número suficiente de horas. O número variará de acordo com a idade. No berço, o bebê deveria dormir mais horas do que as que permanece acordado. O número de horas de sono diminuirá conforme a criança vai crescendo. Mas até a maturidade não deveria ser menos do que oito horas, num lugar tranquilo e bem ventilado. Não se deveria permitir à criança permanecer acordada até tarde, por razão alguma. As horas antes da meia-noite são as melhores para o descanso dos nervos. Mesmo durante as horas acordadas, o relaxamento é indispensável para todos que querem manter seu equilíbrio nervoso. Saber relaxar os músculos e os nervos é uma arte que deveria ser ensinada às crianças quando ainda muito jovens. Contudo, há pais que mantêm os filhos em constante atividade. Quando a criança fica quieta, imaginam que ela está

doente. E mesmo, há alguns que têm o mau hábito de mandar o filho fazer trabalhos em casa em detrimento de seu descanso e relaxamento. Nada é pior para o desenvolvimento do sistema nervoso, que não pode suportar a pressão de um esforço muito continuado ou de uma atividade que é imposta a ele e não escolhida livremente.

Como o risco de refutar muitas ideias correntes e contrariar muitos preconceitos, afirmo que não é justo exigir serviços de uma criança, como se fosse seu dever servir seus pais. O oposto seria mais verdadeiro e certamente é natural que os pais sirvam a seu filho ou, pelo menos, cuidem bem dele. Apenas se uma criança escolher livremente trabalhar para sua família e fizer esse trabalho como uma brincadeira é que isso é admissível. E mesmo assim, devemos tomar cuidado para que isso não diminua as horas de descanso que são absolutamente indispensáveis para o funcionamento apropriado de seu corpo.

Disse que, desde cedo, as crianças deveriam ser ensinadas a respeitar a boa saúde, a força e o equilíbrio físico. É preciso também insistir sobre a grande importância da beleza. Uma criança pequena deve aspirar pela beleza, não para agradar aos outros ou conquistar sua admiração, mas pelo amor à própria beleza, porque a beleza é o ideal que toda vida física deve realizar. Cada ser humano tem a possibilidade de estabelecer harmonia entre as diferentes partes de seu corpo e nos vários movimentos do corpo em ação. Cada corpo humano que se submete a um método racional de cultura, desde o começo de suas existência, pode realizar sua própria harmonia e assim tornar-se apto para manifestar beleza. Quando falarmos dos outros aspectos de uma educação integral, veremos quais as condições interiores que devem ser cumpridas para que esta beleza possa se manifestar um dia.

Até agora, fiz menção apenas à educação a ser dada às crianças porque, com uma educação física esclarecida dada no tempo certo, muitos defeitos do corpo podem ser corrigidos, bem como deformações podem ser evitadas. Porém, se por qualquer razão esta educação física não tiver sido administrada durante a infância, ou mesmo na juventude, ela pode começar em qualquer idade e ser seguida durante toda vida. Contudo, quanto mais tarde começarmos, tanto mais devemos estar preparados para encontrar maus hábitos a ser corrigidos, rigidez que deve se tornar flexível, má formações para serem retificadas. E este trabalho preparatório requererá muita paciência e perseverança, antes que possamos principiar um programa construtivo para a harmonização da forma e de seus

movimentos. Mas se você mantiver vivo dentro de você o ideal da beleza, que é para ser realizado, mais cedo ou mais tarde, é certo alcançar a meta que colocou diante de si.

"Bulletin", abril de 1951

A disciplina da beleza

O tapasya ou disciplina da beleza nos conduzirá, pela austeridade da existência física, à liberdade da ação. Seu programa básico será a construção de um corpo belo em suas formas, harmonioso em sua postura, elástico e ágil em seus movimentos, forte nas suas atividades, e resistente em sua saúde e funcionamento orgânico.

Para obter estes resultados será bom, como regra geral, servir-se dos hábitos como um auxílio para organizar a vida material, porque o corpo funciona mais facilmente dentro de um moldura de rotina regular. Mas é preciso evitar tornar-se um escravo dos próprios hábitos, mesmo que sejam bons; a maior flexibilidade deve ser mantida para que possa mudá-los cada vez que se tornar necessário.

Devemos construir nervos de aço e músculos elásticos e possantes para poder suportar tudo quanto for indispensável. Mas, ao mesmo tempo, grande cuidado deve ser tomado para não exigir do corpo mais esforço do que é estritamente necessário, o dispêndio de energia que favorece o progresso e o crescimento, excluindo categoricamente tudo que causa exaustão e leve, finalmente, ao declínio físico e desintegração.

A cultura física, que tem por objetivo construir um corpo capaz de servir como um instrumento apropriado para uma consciência mais elevada, exige hábitos muito austeros, uma grande regularidade no sono, na alimentação, no exercício, e em todas as atividades. Por um estudo escrupuloso das necessidades particulares do seu corpo, porque elas variam de acordo com o indivíduo, um programa geral será estabelecido; e uma vez tendo-o estabelecido bem, deve ser seguido rigorosamente, sem qualquer fantasia ou relaxamento. Não deve haver nenhuma pequena exceção à regra, dizendo ser "apenas uma vez", mas que se repete freqüentemente, porque quando se cede à tentação, mesmo que 'apenas uma vez', a resistência da força é diminuída e uma porta se abre a todo fracasso. Portanto, deve-se evitar toda fraqueza: não mais escapadas noturnas das quais se

volta exausto, não mais banquetes e bebedeiras que perturbam o funcionamento normal do estômago, não mais distrações, divertimentos e prazeres que apenas gastam energia, deixando-o sem forças para fazer as práticas diárias. É preciso submeter-se à austeridade de uma vida sábia e regular, onde toda a atenção física esteja concentrada na construção de um corpo que se aproxime da perfeição tanto quanto possível. Para alcançar este alvo ideal, devemos estritamente evitar todos os excessos e todos os vícios, grandes ou pequenos, recusando-se a usar venenos lentos como o tabaco, o álcool, etc., que os homens têm o hábito de tornar necessidades indispensáveis e que, gradualmente, destroem a vontade e a memória. Este interesse absorvente que quase todo ser humano tem na nutrição, mesmo os mais intelectuais, na sua preparação e seu consumo, deveria ser substituído por um conhecimento quase químico das necessidades do corpo e uma austeridade quase científica dos meios de satisfazê-lo. A esta austeridade da alimentação é necessário juntar uma outra, a do sono, que não consiste em ficar sem dormir, porém em saber como dormir. O sono não deve ser uma queda na inconsciência, que faz o corpo pesado em vez de 'refrescá-lo'. Comer com moderação e abster-se de todo excesso reduz a necessidade de gastar muitas horas dormindo; contudo, a qualidade do sono é muito mais importante que sua quantidade. A fim de se ter um descanso e relaxamento reais durante o sono, geralmente é bom tomar qualquer coisa, uma xícara de leite ou de sopa, um suco de frutas, por exemplo, antes de ir dormir; uma nutrição leve favorece um sono tranquilo. É, portanto, aconselhável abster-se de toda refeição copiosa, porque o sono se torna agitado e perturbado por pesadelos, ou então denso, pesado e entorpecido. Contudo, o mais importante de tudo é clarear a mente, tranquilizar as emoções e acalmar a efervescência dos desejos e preocupações que os acompanham. Se antes de nos retirarmos para dormir, falarmos muito e tivermos uma conversa animada, se lermos um livro excitante ou de intenso interesse, é preciso algum tempo de repouso antes de dormir, a fim de acalmar a atividade mental, para que o cérebro se livre dos movimentos desordenados, enquanto apenas as outras partes do corpo adormecem. Aqueles que praticam meditação, farão bem em se concentrar uns poucos minutos numa idéia elevada e calma, numa aspiração em direção a uma consciência mais alta e mais vasta. O sono deles será grandemente beneficiado com isso e lhes será poupado o risco de cair na inconsciência enquanto adormecem.

Depois da austeridade de uma noite passada exclusivamente a repousar num sono calmo e tranquilo, vem a austeridade de um dia organizado

com sabedoria. Suas atividades serão divididas entre exercícios progressivos e habilmente graduados, requeridos para a cultura do corpo e o trabalho de qualquer natureza, porque os dois podem e devem fazer parte da tapasya física. No que concerne os exercícios, cada um escolherá aqueles que convém melhor a seu corpo e, se possível, procurar se orientar por um expert na matéria, que saberá combinar e graduar os exercícios, visando o máximo benefício. Nem a escolha, nem a execução desses exercícios deveriam ser governados pela fantasia. Não se deveria fazer isso ou aquilo porque parece mais fácil ou mais interessante; não deveria haver mudança no treinamento até que o instrutor considerasse isso necessário. A auto perfeição, ou mesmo, simplesmente, o auto aperfeiçoamento de cada corpo individual, é um problema a ser solucionado, e sua solução exige muita paciência, perseverança e regularidade. A despeito do que muita gente pensa, a vida do atleta não é uma vida de diversão ou distração; ao contrário, é uma vida de esforços metódicos e hábitos austeros, que não deixam lugar para fantasias inúteis, que vão contra o resultado que se quer alcançar.

No trabalho, também há uma austeridade, que consiste em não ter preferência, e fazer com interesse tudo que se faz. Para aquele que quer crescer na auto perfeição, não há grande nem pequena tarefa, nenhuma que seja importante ou sem importância: todas são igualmente úteis para aquele que aspira pelo progresso e domínio de si. Dizem que só fazemos bem aquilo em que estamos interessados. É verdade, mas é mais verdade ainda que podemos achar interesse em tudo que fazemos, mesmo naquilo que parece ser completamente insignificante. O segredo desta realização está na ânsia pela perfeição. Qualquer ocupação ou trabalho que lhe couber deve ser feito não só da melhor maneira, mas deve esforçar-se para fazê-lo cada vez melhor, num constante esforço pela perfeição. Deste modo, tudo, sem exceção, torna-se interessante, do trabalho mais material ao mais artístico e intelectual. O campo de progresso é infinito e pode se aplicar à menor coisa.

Isso no leva, naturalmente, à liberação na ação, porque devemos ser, em nossa ação, livres de todas as convenções sociais e de todos os preconceitos morais. Contudo, não significa que devamos levar uma vida licenciosa e dissoluta. Ao contrário, a regra à qual nos submetemos é muito mais severa que todas as regras sociais, porque não tolera hipocrisia e exige uma sinceridade perfeita. Toda atividade física deveria ser organizada para ajudar o corpo a crescer em equilíbrio e força e beleza. Para este

propósito, devemos nos abster de toda procura de prazer, inclusive o prazer sexual. Porque todo ato sexual é um passo em direção à morte. É por isso que, desde os tempos antigos, nas mais sagradas e secretas escolas, este ato era proibido a todo aspirante à imortalidade. O ato sexual é sempre seguido de um período mais longo ou mais curto de inconsciência, que abre a porta a toda espécie de influências e provoca uma queda de consciência. Se quisermos nos preparar para a vida supramental, não devemos nunca permitir que a consciência escorregue para a complacência e inconsciência, sob o pretexto de prazer, ou mesmo de descanso e relaxamento. Deveríamos achar o relaxamento na força e na luz, não na escuridão e fraqueza. Continência é, portanto, a regra para todos aqueles que aspiram pelo progresso. Mas, especialmente, se quisermos nos preparar para a manifestação supramental, esta continência deve ser substituída por uma total abstinência, alcançada não por coerção ou supressão, mas por uma espécie de alquimia interior, graças à qual as energias geralmente utilizadas no ato de procriação são transmutadas em energias de progresso e de transformação integral. É óbvio que, para um resultado total e verdadeiramente benéfico, todos os impulsos e desejos sexuais devem ser eliminados das consciências mental e vital, bem como da vontade física. Toda transformação radical e durável se processa de dentro para fora, de sorte que a transformação exterior é consequência normal e, por assim dizer, inevitável.

Uma escolha decisiva tem que ser feita entre emprestar o corpo para os fins da Natureza, em obediência à sua exigência de perpetuar a raça como ela é, e preparar este mesmo corpo para se tornar um passo em direção à criação da nova raça, porque não é possível fazer ambas ao mesmo tempo; a cada momento, temos que decidir se queremos permanecer parte da humanidade de ontem ou pertencer à super-humanidade de amanhã.

Devemos renunciar à adaptação à vida como ela é, e ter sucesso nela, se quisermos nos preparar para a vida como será e tornar-nos uma parte ativa e eficiente dela.

Devemos recusar o prazer se quisermos nos abrir ao deleite da existência, na beleza e na harmonia totais.

"Bulletin", fevereiro de 1953

DESCANSO, SONO E SONHOS

Descanso apropriado: importante para o sadhana

O descanso apropriado é muito importante para o sadhana.

*

Você deve descansar – porém um descanso de força concentrada, não uma não-resistência diluída nas forças adversas. Um descanso que é um poder, não um descanso de fraqueza.

*

Antes de dormir, quando você se deitar para dormir, comece relaxando-se fisicamente (eu chamo a isso de tornar-se um trapo sobre a cama).

Então, com toda a sinceridade que possuir, ofereça-se ao Divino num completo relaxamento e... isso é tudo.

Continue tentando até conseguir, e você verá.

Gostaria de saber por que tenho noites tão agitadas?

Obviamente você não aquietou seus pensamentos antes de dormir. Na hora de dormir, devemos sempre começar aquietando nossos pensamentos.

*

O sono é indispensável no presente estado do corpo. É por um controle progressivo sobre o subconsciente que o sono pode se tornar cada vez mais consciente.

*

Sei por experiência que não é diminuindo a comida que o sono se torna consciente; o corpo se torna inquieto, mas de modo algum aumenta a consciência. Num bom sono profundo e tranquilo é que podemos entrar em contato com uma parte mais profunda de nosso ser.

Repouso na ação

"O corpo tem uma capacidade maravilhosa de adaptação e tolerância. Ele está pronto para fazer muito mais coisas do que podemos geralmente imaginar. Se, em vez dos senhores ignorantes e despóticos que o governam, ele fosse regido pela verdade central do ser, ficaríamos surpresos com o que seria capaz de fazer. Calmo e tranquilo, forte e equilibrado, ele poderia a cada momento suprir o esforço que é exigido dele, porque teria aprendido a encontrar descanso na ação, e a recuperar, pelo contato com as forças universais, as energias gastas consciente e utilmente."

A Mãe "Science of Living"

Como podemos ter "repouso na ação"?

Acontece por uma espécie de certeza da escolha interior. Quando aspiramos por alguma coisa, se ao mesmo tempo soubermos que a aspiração será ouvida e respondida da melhor maneira possível, isso estabelece uma quietude no ser, uma quietude nas suas vibrações. Enquanto que, se houver uma dúvida, uma incerteza, se não soubermos o que nos levará ao alvo, ou se o alcançaremos, ou se haverá um modo de fazê-lo, e assim por diante, então ficaremos perturbados e isso cria uma espécie de pequeno turbilhão à volta do ser, que o impede de receber a coisa verdadeira. Em vez disso, se tivermos uma fé tranqüila, se enquanto aspiramos soubermos que não há aspiração (naturalmente, aspiração sincera) que não seja atendida, então nos tranquilizaremos. Aspiramos com tanto fervor quanto possível, porém não ficamos em agitação nervosa, perguntando por que não recebemos imediatamente o que pedimos. Sabemos como esperar. Disse em algum lugar: - "Saber esperar é ganhar tempo". É bem verdade. Pois se ficarmos excitados, perderemos nosso tempo – perderemos nosso tempo, perderemos nossa energia, perderemos nosso movimento. Ficar muito calmo, tranquilo, com a fé de que o que for verdade acontecerá, e se deixarmos acontecer, acontecerá muito mais depressa. Então, nesta paz, tudo correrá muito melhor.

16 de dezembro de 1953

Tente não pensar em nada

Este (o fenômeno da identificação) é também um dos métodos usados hoje para curar doenças nervosas. Quando alguém não pode dormir, não

pode descansar porque está muito excitado e nervoso e seus nervos estão doentes e enfraquecidos pela agitação excessiva, dizem-lhe para sentar-se em frente a um aquário, por exemplo – um aquário é muito agradável, não é? – diante de um aquário, com lindos peixes pequenos, peixes dourados; apenas sentar-se lá, acomodado numa cadeira confortável, e não pensar em nada (particularmente em seus problemas), e olhar para os peixes. Então ele observa os peixes se movendo de um lado para o outro, nadando, deslizando, voltando, cruzando-se, perseguindo um ao outro indefinidamente, e a água também fluindo lentamente e os peixes passando. Depois de algum tempo, ele vive a vida dos peixes: ele vai e vem, nada, desliza, brinca. E no fim de uma hora, seus nervos estão em perfeito estado e ele completamente descansado!

Mas a condição é que não devemos pensar em nossos problemas e simplesmente olhar os peixes.

12 de agosto de 1953

Relaxe, amplie-se, chame pela paz

Como podemos aumentar a receptividade do corpo?

Depende de qual parte. O método é quase o mesmo para todas as partes do ser. Para começar, a primeira condição é permanecer tão quieto quanto possível. Você pode notar que, nas diferentes partes do seu corpo, quando alguma coisa vem e você não a aceita, há uma contração – algo que endurece no vital, na mente ou no corpo. Há uma contração que machuca e você sente uma dor física, vital ou mental. Assim, a primeira coisa é, por um esforço de vontade, relaxar esta contração, como faz com um nervo crispado ou um músculo que tem câibra; você deve aprender a relaxar, ser capaz de aliviar esta tensão em qualquer parte do ser.

O método para relaxar a contração pode ser diferente no mental, no vital ou no corpo, mas logicamente é a mesma coisa. Tendo relaxado a contração, você observa primeiro se os efeitos desagradáveis cessaram, o que provaria ser apenas uma pequena resistência momentânea, porém se a dor continuar e se for realmente necessário aumentar a receptividade para receber o que ajuda, o que deveria receber, você deve, depois de ter relaxado esta contração, começar a tentar ampliar-se – você sente que está se ampliando. Há muitos métodos. Alguns acham muito útil imaginar

que estão flutuando sobre a água com uma prancha embaixo das costas. Então eles se ampliam, ampliam, até se tornarem a grande massa líquida. Outros fazem um esforço para se identificar com o céu e as estrelas, assim eles se ampliam, se ampliam, identificando-se cada vez mais com o céu. Outros ainda não necessitam destas imagens; eles podem tornar-se conscientes de sua consciência, ampliar suas consciências cada vez mais até se tornarem ilimitados. Podemos ampliá-la até que se torne tão vasta como a terra e mesmo como o universo. Quando fazemos isso, tornamo-nos verdadeiramente receptivos. Como disse, é uma questão de treino. Em todo caso, do ponto de vista imediato, quando alguma coisa vem e sentimos que ela é muito forte, que provoca dor de cabeça, que não podemos suportá-la, o procedimento é o mesmo, é necessário agir sobre a contração. Podemos agir pelo pensamento, por uma invocação à paz, à tranquilidade (sensação de paz alivia muito a dificuldade), assim: "Paz, paz, paz... tranquilidade... calma". Muitos desconfortos, mesmo físicos, como todas estas contrações do plexo solar, que são tão desagradáveis e, às vezes, lhe dão até náuseas, sensação de sufocação e não poder mais respirar, podem desaparecer assim. É o centro nervoso que está afetado, pois é afetado facilmente. Assim que haja alguma coisa que afete o plexo solar, você deve dizer: "Calma... calma... calma", tornando-se cada vez mais tranquilo até a tensão ser destruída.

No pensamento também. Por exemplo, você está lendo alguma coisa e encontra um pensamento que não compreende – está além de sua capacidade, você não entende nada e assim, na sua cabeça, torna-se cada vez mais parecido com um tijolo, um endurecimento e, se você persistir, começa a sentir dor de cabeça. Há apenas uma coisa a fazer: não lutar com as palavras, permanecer assim (gesto: estendido, imóvel), provocar um relaxamento, simplesmente se ampliando, se ampliando. E, acima de tudo, não tente entender – deixe que isso entre assim, muito gentilmente, e relaxe, relaxe, e com este relaxamento sua dor de cabeça desaparece. Você não pensa mais em nada, você espera alguns dias e depois de algum tempo você vê de dentro: - "Oh! como está claro! Compreendo agora o que não entendia antes". É tão fácil assim.

31 de março de 1951

Relaxe, entregue-se, repita seu Mantra

Por que sentimo-nos cansados de manhã, e o que deveria ser feito para termos um sono melhor?

Se estamos cansados de manhã é por causa de *tamas*, nada mais, uma massa formidável de *tamas*; descobri isso quando comecei a fazer o Yoga do corpo. É inevitável enquanto o corpo não for transformado.

Você deve se deitar de costas e relaxar todos os músculos e nervos – é uma coisa fácil de aprender – ficar, como digo, como se fosse um pedaço de pano sobre a cama; nada mais resta. É a atividade celular no cérebro que continua sem controle e que cansa muito. Portanto, um relaxamento total, uma espécie de completa calma, sem tensão, no qual tudo fica parado. Porém, isso é apenas o começo.

Depois, uma entrega tão completa quanto possível de tudo, de cima para baixo, do exterior para o interior e uma supressão tão total quanto possível de toda resistência do ego, e você começa a repetir seu mantra – seu mantra, se você tiver um ou qualquer outra palavra que tenha poder sobre você, uma palavra que brote de seu coração espontaneamente, como uma prece e que resuma sua aspiração. Depois de tê-lo repetido algumas vezes, se estiver acostumado a fazê-lo, você entra em transe. E deste transe passa para o sono. O transe dura enquanto for necessário e, muito naturalmente, espontaneamente, você passa para o sono. Mas quando acorda desse sono, você se lembra de tudo, o sono foi apenas uma continuação do transe.

Na verdade, o único propósito do sono é capacitar o corpo a assimilar os efeitos do transe, para que os efeitos possam ser aceitos em todo lugar, capacitar o corpo a fazer sua função natural da noite e eliminar as toxinas. E quando ele acorda, não há nenhum sinal de peso que vem do sono, e o efeito do transe continua.

Mesmo para aqueles que nunca estiveram em transe, é bom repetir um mantra, uma palavra, uma prece antes de dormir. Mas deve haver vida nas palavras, não quero dizer de significado intelectual, nada disso, mas uma vibração. E no corpo, seu efeito é extraordinário: ele começa a vibrar, vibrar, vibrar... e, tranquilamente, você se deixa levar como se quisesse dormir. O corpo vibra cada vez mais e ainda mais, e lá vai você. Isso é a cura para *tamas*.

É umas que faz você dormir mal. Há duas espécies más de sono: o sono que o torna pesado, apático, como se você perdesse todo o efeito dos esforços que conseguiu no dia anterior; e o sono que causa exaustão, como se tivesse passado o tempo lutando. Já observei que se você cortar seu sono em fatias (é simplesmente um hábito que se pode adquirir), as noites se tornam melhores. Quer dizer, você deve ser capaz de voltar à sua consciência normal e aspiração a intervalos fixos – voltar ao chamado da consciência... porém, para isso, não deve usar um despertador. Quando você estiver em transe, não é bom ser tirado dele repentinamente.

Antes de começar a dormir, pode fazer uma formação e dizer: - "Vou acordar a tal hora" (você faz isso bem quando é criança). Para o primeiro período de sono deve contar, pelo menos, três horas; para o último, uma hora é suficiente. Mas o primeiro deve ser de três horas no mínimo. No total, deve permanecer na cama pelo menos sete horas; em seis horas você não tem tempo bastante para fazer muito (naturalmente estou falando do ponto de vista do sadhana) e tornar úteis suas noites.

A utilização das noites é uma coisa excelente, que tem efeito duplo: um efeito negativo que o impede de andar para trás, de perder aquilo que você ganhou – isso, de fato é doloroso – e um efeito positivo, porque você faz algum progresso, você continua a progredir. Você usa a sua noite e não há mais fadiga.

Duas coisas devem ser eliminadas: cair num torpor de inconsciência, com todas as coisas do subconsciente e do inconsciente que se erguem, invadindo-o, entrando em você, e a superatividade do vital e da mente, onde você passa o tempo literalmente batalhando – batalhas terríveis. As pessoas saem desse estado machucadas como se tivessem recebido pancadas – e realmente recebem-nas; então não é 'como se'! E vejo apenas um modo: mudar a natureza do sono.

Relaxe, torne seu cérebro silencioso e imóvel

Não há limite para as descobertas que podemos fazer nos sonhos. Porém, uma coisa é muito importante: nunca vá dormir quando estiver muito cansado porque, se o fizer, você cairá numa espécie de inconsciência e os sonhos farão com você o que quiserem, sem que seja capaz de exercer o mínimo controle. Assim como você deveria sempre descansar antes de

comer, gostaria de aconselhá-lo a descansar o máximo antes de dormir. Porém, deve saber como descansar.

Há muitos meios de fazê-lo. Aqui está um: primeiro, descanse o corpo confortavelmente estirado na cama ou numa poltrona. Então, tente relaxar seus nervos, todos de uma vez ou um por um, até o completo relaxamento. Feito isso, e enquanto seu corpo fica jogado como um trapo, torne seu cérebro silencioso e imóvel até não ter mais consciência de si. Então, vagarosamente, imperceptivelmente, passe deste estado para o sono. Quando você se levantar na manhã seguinte, estará cheio de energia. Do contrário, se for para a cama muito cansado e sem relaxar, cairá em um sono pesado, denso e inconsciente, no qual a vontade vital perde todas as energias.

É possível que você não consiga um resultado imediato, contudo persevere.

Relaxe a mente toda

Há um número incontável de sonhos, sem qualquer conexão, que são sem importância. Seu cérebro é como um instrumento gravador: coisas entram e batem nas centenas de células e cada coisa deve tocar uma pequena nota. As coisas vão tocar as circunvoluções do cérebro – uma lembrança, uma impressão, toda espécie de pequeninas memórias – depende de sua condição. Porém, você tem o controle, as ideias se seguem de acordo com uma certa lógica. Há também um mecanismo que coloca as memórias em movimento pelo contágio, e o movimento através do contágio é feito de acordo com a lógica (o que você chama de lógica). Mas quando você dorme, usualmente essa faculdade vai dormir, assim todas essas pequenas células fiam em liberdade e as conexões – são como as conexões de fios elétricos – não trabalham mais e as coisas seguem um caminho errado ou em qualquer direção. Você não deve procurar por um significado. Foi um contágio: porque uma delas estava vibrando, a outra também passou a vibrar, uma vibração dando lugar a outra. Sua lógica não mais funciona. E você tem sonhos fantásticos, sonhos absurdos.

É muito difícil colocar uma mente em repouso. A maior parte dos homens levanta-se muito cansada, mais cansada do que quando foi dormir. Devemos aprender a aquietar nossa mente, torná-la completamente vazia, e, então, quando acordamos, estaremos repousados. Devemos relaxar

toda a mente num silêncio todo branco, e, então, teremos o menor número de sonhos.

22 de abril de 1953

Relaxe, entregue-se

Como podemos permanecer conscientes no meio da inconsciência?

Podemos ser vigilantes.

E quando dormimos?

Podemos permanecer conscientes no sono, já explicamos isso! Devemos trabalhar!

Então não dormimos?

De modo algum, dormimos muito melhor, teremos um sono tranquilo em vez de agitado. A maior parte das pessoas faz tantas coisas em seus sonhos que acorda mais cansada que antes. Já falamos a respeito uma vez. Naturalmente, se você evitar dormir, você não dormirá. Sempre digo àqueles que se queixam de não poder dormir: - "Meditem, então vocês acabarão dormindo". É melhor adormecer enquanto está se concentrando do que 'assim', disperso e dividido, sem saber mesmo onde está.

Devemos aprender como dormir bem.

Se você estiver fisicamente muito cansado, é melhor não dormir imediatamente, ou cairá no inconsciente. Se estiver muito cansado, você deve esticar-se na cama, relaxar, afrouxar todos os nervos, um depois do outro, até se tornar como um trapo amarrotado sobre a cama, como se não tivesse ossos nem músculos. Quando tiver feito isso, a mesma coisa deve ser feita na mente. Relaxe, não se concentre em nenhuma idéia, nem tente resolver um problema ou ruminar impressões, sensações ou emoções que teve durante o dia. Tudo isso deve cessar tranquilamente. Quando você tiver conseguido fazê-lo, há sempre uma pequena chama, lá – essa chama nunca se extingue e você se torna consciente dela quando tiver feito esse relaxamento. E de repente, essa pequena chama se eleva vagarosamente em uma aspiração pela vida divina, a verdade, a consciência do Divino, a união com o ser interior, eleva-se cada vez mais alto, subindo, subindo, assim, gentilmente. Então, tudo se reúne lá e se, nesse momen-

to, você adormecer, terá o melhor dos sonhos que pode ter. Garanto que, se você fizer isso cuidadosamente, seguramente dormirá e, também com certeza, em vez de cair num buraco escuro, você dormirá na luz e, quando se levantar de manhã, sentir-se-á reconfortado, disposto, contente, feliz e cheio de energia para todo o dia.

Quando estamos conscientes no sono, o cérebro dorme ou não?

Quando é que o cérebro dorme? Quando dorme? Esta é a coisa mais difícil de todas. Se você conseguisse fazer seu cérebro dormir, seria maravilhoso. Como ele é inquieto! Ele é um vadio. É isso que quero dizer quando falo de relaxamento no cérebro. Se você conseguir fazê-lo, seu cérebro entrará num silencioso repouso, que é maravilhoso; quando conseguir isso, cinco minutos serão suficientes para torná-lo logo repousado; e você poderá resolver uma porção de problemas.

Se o cérebro está sempre trabalhando, por que não nos lembramos do que aconteceu durante a noite?

Porque você não apanhou a consciência trabalhando. E talvez porque se você se lembrasse do que aconteceu em seu cérebro, ficaria horrorizado! É realmente uma casa de loucos! É como se alguém estivesse jogando bolas em todas as direções, de uma vez. Assim, se você visse isso, ficaria um pouco perturbado.

23 de abril de 1953

Repouso no Estado de Sachchidânanda

Tem a mente necessidade de repouso aparte do corpo físico e do cérebro físico?

Sim, uma necessidade absoluta. E é apenas no silêncio que a mente pode receber a verdadeira lição de cima. Não penso que o ser mental seja sujeito à fadiga; se ele se sente cansado, é mais uma reação do cérebro. É apenas no silêncio que ele pode se elevar acima de si mesmo. Porém, do ponto de vista do sono e de sonhos dos quais estava falando, há um fenômeno notável. Já o experimentei. Se você for capaz de estabelecer, não apenas o silêncio em sua cabeça, mas também descanso de seu vital, a parada de todas atividades do seu ser e se, saindo do domínio das formas, entrar no que é chamado Sachchidânanda, a suprema consciência, então,

em três minutos neste estado, você pode ter mais descanso do que em oito horas de sono. Não é muito fácil não... É a consciência absolutamente consciente, porém completamente imóvel, na plena luz original. Se conseguir isso, ser capaz de imobilizar tudo em você, então seu ser inteiro participará desta suprema consciência e observei bem que, a respeito de repouso (e quero dizer descanso do corpo, o repouso dos músculos), três minutos nesse estado são equivalentes a oito horas de sono comum.

27 de janeiro de 1951

Sono sem sonhos

Qual é a natureza do sono sem sonhos?

Geralmente, quando você tem o que é chamado de sono sem sonhos, é por uma dessas duas coisas: ou você não se lembra o que sonhou, ou você cai na inconsciência absoluta, que é quase como a morte – um gosto de morte. Porém, há a possibilidade de um sono no qual você entra no silêncio absoluto, imobilidade e paz em todas as partes de seu ser, e sua consciência emerge dentro de Sachchidânanda. Dificilmente você pode chamar a isso de sono, pois é extremamente consciente. Nesta condição, você pode permanecer por alguns minutos, mas esses poucos minutos lhe dão mais descanso e refrigério do que horas de sono comum. Você não pode consegui-lo por acaso, requer um longo treinamento.

21 de abril de 1929

O descanso supremo

Mãe, você nos disse que o sono antes da meia-noite nos dá muito mais descanso...

Fisicamente, sim.

Por quê?

Ah! Disse que, através de experiência pessoal e então que... Não há porque, não é? Cada um deve descobrir isso por si mesmo ou não achá-lo. Porém, ouvi desses que estão interessados na química da terra que há certos raios – (virando-se para Pavitra), não é assim? Diga-nos, você sabe algo sobre isso? – raios de sol que permanecem ativos na atmosfera até a

meia-noite, e outros raios que se tornam ativos depois, e estes lhe dão força, enquanto que aqueles o exaurem. Mas há muitas coisas assim; pelo menos, você entende, é alguma coisa que ouvimos ou lemos em livros. Estou lhe transmitindo isso pelo que vale. Não sei nada. Alguém que seja mais versado sobre o assunto pode lhe dar explicações mais completas. (Rindo) Porém, certas coisas são verdadeiras na prática. Não sei por quê; talvez sejam só coisas pessoais! Contudo, ouvi outros falarem sobre experiências semelhantes também. Por exemplo, você entra no mar e permanece lá alguns minutos e sai cheio de força. Você entra no mar e fica lá durante uma hora e sai exausto! Mesmo para um banho quente, é a mesma coisa. Você toma um banho quente, está muito fadigado; fica lá no máximo um minuto, e quando sai, sente-se muito refrescado. Você permanece lá durante um quarto de hora, quando sai não tem mais força nem energia, nada, está exaurido.

Digo-lhe isso, mas não tenho competência para lhe dizer a razão, porém é um fato, é assim. Para mim mesma, tenho uma explicação, mas é boa só para mim, não serve para os outros. Assim, é inútil.

Quanto a estes estados de sono que são falados aqui, se estivermos conscientes de nossas noites, podemos percorrê-los em alguns minutos. Não precisamos esperar por horas de sono para fazer isso; se estivermos conscientes, podemos passar por isso tudo em poucos minutos. Para começar, quando estamos conscientes de nossas noites, a primeira coisa a fazer antes de adormecer profundamente, justamente no estado em que começamos a relaxar, relaxar todos os nervos – já lhe expliquei isso, relaxamos todos os nervos e deixamo-nos levar assim... você sabe – bem, neste momento devemos relaxar cuidadosamente toda atividade mental e aquietá-la, tão quieta quando possível, e não começar a dormir antes da mente ficar muito tranqüila. Então, você escapa de um período de excitação desnecessário, que é extremamente cansativo. Se você conseguir que a mente relaxe e entre numa completa paz, sem sono, imediatamente tornar-se-á muito tranqüilo e muito revigorado, mas, naturalmente, seu vital não deve ficar em ebulição porque, nesse caso, ele o levará a toda espécie de lugares e o fará cometer toda espécie de asneiras, e, como resultado, você acordará muito mais cansado do que quando foi dormir.

Porém, se você estiver consciente, depois de ter acalmado seu vital, quando começar a sair de sua consciência física e entrar num estado mais sutil de consciência, você manda seu vital dormir, dizendo: - "Descanse agora, fique bem quieto", e depois entra na atividade mental e diz à men-

te: - "Descanse, descanse bem tranquilamente", e manda que ela durma também. E, então, você sai da mente para uma região mais elevada e lá, se ela começar a interessá-lo, por exemplo, se for a primeira vez que vai visitá-la, pode olhar o que está acontecendo, ter sua experiência, aprender coisas – às vezes aprendemos coisas muito interessantes; e pode acontecer de tornar-se consciente de um certo estado geral também, ter ideias sobre outras pessoas, outras coisas; é interessante! E mais tarde, se estiver cansado de tudo isso, você diz: - "Fique quieta, durma, não se mexa", coloca-a para dormir e eleva-se a um estado ainda mais alto de consciência, e assim por diante, até alcançar um estado onde você se encontra nas fronteiras de toda forma, não estou falando de forma física – nas fronteiras de todas as formas, muito mais elevado do que a forma de pensamento; naturalmente, nas fronteiras de toda forma e toda vibração, no silêncio perfeito, o que se chama de Sachchidânanda. E quando você estiver lá, tudo pára, toda vibração se acalma, e se permanecer lá apenas três minutos, retornará a seu corpo absolutamente descansado, revigorado, fortalecido, como se tivesse dormido horas! Isto é algo que podemos aprender a fazer. Não digo que possa ser feito da noite para o dia, um pequeno trabalho é necessário e também alguma persistência, contudo... Podemos aprender a fazer, e quando você estiver muito ansioso, muito cansado, muito... Por exemplo, quando tiver sofrido violentos ataques das forças adversas, de uma forma ou de outra, e estiver muito cansado, se seguir este processo conscientemente, bem, dentro de poucos minutos, tudo isso desaparecerá completamente. É algo que vale a pena aprender. Apenas devemos ser muito, muito, muito perseverantes, para... Espere um momento, vou lhe dizer alguma coisa a mais sobre isso.

Quando comecei a aprender ocultismo, tornei-me consciente de que – justamente quando comecei a trabalhar nas minhas noites para me tornar consciente – tornei-me consciente de que havia entre o físico-sutil e o vital mais material, uma pequena região, muito pequena, que não era suficientemente desenvolvida para servir de elo consciente entre duas atividades. Assim, o que se passava na consciência do vital mais material não se traduzia exatamente na consciência do físico mais sutil. Alguma coisa se perdia no caminho, porque era como um – não positivamente um vazio, mas algo apenas meio consciente, não suficientemente desenvolvido. Sabia que só havia um meio, era trabalhar para desenvolvê-lo. Comecei a trabalhar. Isto aconteceu por volta do mês de fevereiro, creio. Um mês, dois meses, três, quatro, nenhum resultado. Continuei. Cinco meses, seis meses... era o fim de julho ou começo de agosto. Deixei Paris, a casa em que

estava morando e fui para o campo, num pequeno lugar, à beira mar, para ficar com alguns amigos que tinham um jardim. Bem, nesse jardim havia um gramado – você sabe o que é, não? Grama – onde havia flores e, à volta, algumas árvores. Era um lindo lugar, muito quieto, muito silencioso. Deitei-me na grama, assim, de barriga para baixo, meus cotovelos na grama, e então, de repente, toda a vida dessa Natureza, toda a vida dessa região entre o físico sutil e o vital mais material, que é muito viva nas plantas e na Natureza, toda aquela região tornou-se, de repente, sem qualquer transição, absolutamente viva, intensa, consciente, maravilhosa; e isso foi o resultado, sabe, de seis meses de trabalho que não tinha resultado em nada; porém, apenas uma condição como aquela e o resultado apareceu! É como o pintinho no ovo, sim! Fica lá por longo tempo e não vemos nada. E admiramo-nos de que haja realmente um pinto no ovo; e então, de repente, "Tic!", aparece um pequeno buraco, sabe, e depois tudo explode e o pintinho sai da casca! Ele está pronto, porém levou todo esse tempo para ser formado; é assim que é. Quando você quer preparar alguma coisa dentro de si, é assim que acontece, é como o pinto no ovo. Você precisa de um longo tempo, e isso sem o mínimo resultado, nunca se desencorajando e continuando seu esforço absolutamente regular, como se tivesse a eternidade diante de si e, além disso, como se tivesse muito desinteressado quanto ao resultado. Você faz o trabalho porque tem que fazê-lo. E então, de repente, um dia ele explode, e você vê diante de si o resultado total de seu trabalho.

Porém você compreende, não é? Falamos assim, facilmente, de nos tornarmos conscientes de nossas noites, ter controle sobre as atividades no sono e toda sorte de coisas dessa espécie, mas você precisa fazer muitos pequenos trabalhos como aquele que acabo de descrever. Quando um é realizado, você percebe que há um outro faltando e, quando este é feito, ainda há outro, e assim por diante, até que um belo dia você pode fazer o que lhe disse, e vai de um plano para um outro assim, colocando tudo para descansar, até escapar de toda atividade e entrar no descanso supremo, conscientemente. Vale a pena tentar.

23 de junho de 1954

Pesadelos e digestão

Se comermos uma refeição pesada, por que o sono é perturbado por pesadelos?

Porque existe uma conexão muito próxima entre os sonhos e as condições do estômago. Observações foram feitas e descobriram que, de acordo com o que comemos, os sonhos são de uma espécie ou de outra, e eu, se a digestão for difícil, o sonho sempre se torna pesadelo – aqueles pesadelos que não têm realidade, contudo são pesadelos do mesmo modo e muito desagradáveis – ver tigres, gatos, etc... Ou então, ter experiências de coisas como... por exemplo, você está diante de um grande perigo e deve apressar-se, vestir-se rapidamente e sair, mas não pode se vestir, mesmo tentando muito, não consegue pôr suas coisas, não as encontra mais, e se quiser colocar os sapatos, eles nunca servem, e se quiser ir a algum lugar depressa, as pernas não se movem mais, estão paralisadas e você fica preso lá, fazendo um esforço imenso para avançar e não pode. Esta é a espécie de pesadelo que acontece por causa de uma desordem estomacal.

24 de março de 1954

Pesadelos vitais e mentais

Nos pesadelos vitais, qual parte do ser sai fora do corpo?

Seu vital – não totalmente, pois isso produziria um estado cataléptico, mas uma porção do vital sai para um passeio. Alguns sempre vão aos lugares mais sórdidos e assim têm noites péssimas – as possibilidades destas perambulações são inúmeras. Pode ser apenas uma pequena porção de seu ser, uma pequena coisa, porém se for consciente, é capaz de lhe dar um lindo pesadelinho!

Sabe, quando você dorme, os seres interiores não estão concentrados no corpo, eles saem e se tornam mais ou menos independentes – uma independência limitada, contudo independência, do mesmo modo – e eles seguem para os seus próprios domínios. A mente, mais ainda, pois dificilmente fica contida no corpo, está apenas concentrada nele, mas não contida no corpo. O vital também vai além do corpo, porém está mais concentrado nele.

O que é um 'pesadelo mental'?

Quando existe um caos no cérebro ou uma febre local, um redemoinho particular no cérebro, uma exaustão nervosa, ou se há uma falta de controle, você fica possuído por formações mentais, é o que acontece mais freqüentemente – formações mentais que você próprio fez, além disso. E como o controle da consciência desperta foi embora, tudo isso começa a dançar em sarabanda na cabeça, como uma espécie de loucura violenta; ideias se misturam, colidem, lutam, é verdadeiramente alucinante. Então, a não ser que você tenha o poder de trazer a paz para dentro de sua cabeça, uma grande tranquilidade, uma luz muito forte e pura, bem, é dez vezes pior que um pesadelo vital. Mas o pior do pesadelo e, embora golpes terríveis lhe sejam desferidos, eles nunca o atingem; você emprega toda sua força, toda sua energia e nunca consegue tocar seu adversário. Ele está lá, à sua frente, ameaça-o, vai estrangulá-lo, você reúne toda sua força, tenta atingi-lo, porém nada pode tocá-lo. Quando a luta é assim, corpo a corpo, como um ser que se lança sobre você, é particularmente doloroso. É por isso que lhe aconselham a não sair do corpo, a não ser que tenha o necessário poder ou pureza. Sabe, nesta espécie de pesadelo, a força que você quer usar é a 'memória' da força física; porém, podemos ter grande força física, ser um boxeador de primeira classe, e contudo ser completamente sem poder no mundo vital, porque não temos o necessário poder vital. Quanto ao pesadelo mental, essa espécie de sarabanda terrível na cabeça, temos a impressão de que vamos ficar loucos.

10 de março de 1951

Podemos organizar nossos sonhos

Doce Mãe, você disse que podemos exercer nossa vontade e mudar o curso de nossos sonhos.

Ah, sim, disse isso uma vez. Se você estiver no meio de um sonho, e alguma coisa acontecer que lhe desagrade (por exemplo, alguém grita que quer matá-lo), você diz: - "Isso não vai acontecer, de modo algum, não quero que meu sonho seja assim", e você pode mudar a ação ou o fim. Você pode organizar seu sonho como quiser. Podemos organizar nossos sonhos. Mas para isso você deve estar consciente de que está sonhando.

Porém estes sonhos não são de muita importância, não é?

Sim, eles são, e devemos estar conscientes do que pode acontecer. Suponhamos que você tenha ido para um passeio no mundo vital; lá encontra seres que o atacam (geralmente isso é o que acontece) e, se você souber que é um sonho, pode facilmente reunir sua força vital e vencer. É um fato verdadeiro; você pode, com uma certa atitude, uma certa palavra, uma certa maneira de ser, fazer coisas que não seria capaz se estivesse apenas sonhando.

Se num sonho alguém o matar, não tem importância, porque é apenas um sonho!

Desculpe-me! Geralmente, no dia seguinte, você fica doente, ou então um pouco mais tarde. Foi um aviso. Conheci alguém cujo olho foi ferido num sonho e que realmente perdeu o olho poucos dias mais tarde. Quanto a mim, uma vez sonhei que estava levando pancadas no rosto. Bem, quando acordei na manhã seguinte, havia uma marca vermelha no mesmo lugar, na testa e na face... Inevitavelmente, um golpe recebido no ser vital é transferido para o corpo físico.

Porém como isso acontece? Deve haver algum intermediário?

Foi no vital que me bateram. É de dentro que vem. Nada, ninguém tocou em nada do lado de fora. Se eu receber um golpe no vital, o corpo sofre as consequências. Mais da metade de nossas doenças são o resultado de golpes dessa espécie, e isso acontece mais freqüentemente do que acreditamos. Apenas, os homens não estão conscientes de seu ser vital, e como eles não estão conscientes, não sabem que cinquenta por cento de suas doenças são o resultado do que lhes acontece no vital: choques, acidentes, lutas, má vontade... Externamente, é traduzido por uma doença. Se soubermos como isso reage no físico, poderemos ir à sua fonte e curar-nos em poucas horas.

29 de abril de 1953

Sair do corpo e sonambulismo

Entre vocês, quem já teve a experiência de sair do corpo – sair e ter conhecimento disso? Não falo nem mesmo de fazê-lo à vontade, porque isso é um outro estágio.

Uma vez, saí de meu corpo, mas voltei imediatamente!

Você não tomou a oportunidade para fazer um pequeno passeio? Bem, você não é curioso!

Como podemos saber que saímos do corpo?

Você o vê imóvel na cama. Há outros meios de saber também...

Às vezes, quando saímos do corpo, o corpo segue a parte que saiu.

Você está falando de sonambulismo? Mas isso é outra coisa. Significa que a parte que sai (quer seja uma parte da mente ou do vital) é tão fortemente apegada ao corpo, ou melhor, que o corpo é tão apegado a esta parte que, quando esta parte decide fazer alguma coisa, o corpo segue automaticamente. No seu ser interior você decide fazer uma certa coisa e seu corpo está tão intimamente unido a seu ser interior que, sem pensar, sem querer fazê-lo, sem esforço, ele o segue e faz a mesma coisa. Observe que, neste caso, o corpo físico tem capacidade que não teria em condições ordinárias. Por exemplo, é sabido que podemos andar em lugares perigosos, onde acharíamos bem difícil andar no estado desperto. O corpo segue a consciência. Todas as partes do ser, inclusive a mais material, têm uma consciência independente. Portanto, quando você dorme muito fatigado, quando seu corpo físico tem absoluta necessidade de repouso, sua consciência física adormece, enquanto que a consciência de seu corpo físico sutil ou de seu vital ou do mental não dorme e continua em atividade. Mas a sua consciência física está separada do corpo e adormecida, num estado de inconsciência, então a parte que não dorme, que está ativa, usa o corpo sem a consciência física como intermediária, e o obriga a fazer coisas diretamente. É assim que nos tornamos sonâmbulos. Segundo minha experiência, a consciência de vigília vai dormir por alguma razão ou outra (geralmente devido à fadiga), mas o ser interior está desperto, e o corpo está tão atado a ele, que o segue automaticamente. É por isso que você faz coisas fantásticas, pois não as vê fisicamente, você as vê de modo diferente.

Dizem que o sonambulismo é devido a sérias preocupações e ansiedades. É verdade? Tartini compôs uma sonata neste estado e, quando se levantou de manhã, tomou nota de tudo.

Sonambulismo não é sempre devido a preocupações e ansiedade! Sim ha gente que escreve coisas maravilhosas quando está sonâmbula. Porém, Tartini não era sonâmbulo - foi em sonhos que ele escreveu sonatas.

O outro estado é sempre um pouco perigoso, sempre. Coisas inesperadas podem acontecer, por exemplo, um acidente no vital.

Como podemos nos curar do sonambulismo?

Muito simples, exercendo sua vontade sobre o corpo antes de in dormir. Tornamo-nos sonâmbulos porque a mente não está suficientemente desenvolvida para quebrar as amarras interiores, pois a mente sempre separa o ser externo da consciência mais profunda. Crianças pequenas estão sempre bem ligadas. Conheci crianças que eram muito sinceras, porém não podiam distinguir se uma coisa era imaginação ou realidade. Para elas, a vida interior era tão real quanto a externa. Elas não estavam mentindo, não eram mentirosas; simplesmente a vida interior era tão real quanto a vida externa. Ha crianças que vão, noite após noite, ao mesmo lugar, a fim de continuar o sonho que começaram - são eximias na arte de sair de seus corpos.

É bom deixar o corpo adormecido e sair para vaguear? Pode alguém voltar para o corpo a qualquer momento que queira?

É perigoso se você dormir cercado de pessoas que possam vir e sacudi-lo pensando que alguma coisa tenha acontecido. Porem, se você estiver sozinho e dormindo tranquilamente, não ha perigo.

Podemos voltar ao corpo a qualquer momento e, geralmente, a mais difícil permanecer fora do que retornar — assim que a menor coisa acontece, voltamos correndo para o corpo...

As pessoas que tem pesadelos... deveriam sempre proteger-se ocultamente antes de sair do corpo — pode ser feito de muitos modos. O mais simples, aquele que não necessita nenhum conhecimento especial, a chamar o Guru, ou se conhecer alguém que tenha o conhecimento, chama-lo em pensamento ou espirito; ou proteger-se, erguendo uma espécie de parede de proteção à sua volta (podemos fazer muitas coisas, não é?)

Se você tiver propensão para a exteriorização, e se você seguir um yoga, dizem-lhe sempre para proteger seu sono: por alguma contemplação, um movimento mental, qualquer movimento — há vários modos de se proteger.

19 de fevereiro de 1951

ALIMENTAÇÃO

Comer para viver

Coma para viver, mas não viva para comer.

*

A avidez por tudo que concerne a consciência física, as assim chamadas necessidades e conforto, qualquer que seja sua natureza - constitui um dos mais sérios obstáculos à disciplina espiritual (sadhana).

E cada pequena satisfação de seus desejos, afastá-lo-á um pouco mais do objetivo.

*

Um Sadhak deve comer para satisfazer as necessidades do corpo, e não para responder às exigências de sua gula.

*

Quando você tem um desejo, é dominado pelo objeto de seu desejo; ele toma posse de sua mente e de sua vida e você se torna seu escravo. Se houver uma paixão pela comida, você não controla mais a comida, é ela que o domina.

*

A não ser que tenha cuidado com a comida que come, você estará sempre doente.

*

É uma atitude interior de liberdade ao apego e à avidez pela comida e ao desejo do paladar que é necessário, não uma diminuição injustificada da quantidade tomada ou qualquer inanição imposta. Devemos tornar a quantidade de comida suficiente para a manutenção do corpo e sua força e saúde, porém sem apego ou desejo.

*

O que queremos saber é a quantidade de alimento que você toma e se dorme o suficiente e de modo regular. Estas duas coisas são de grande importância, pois para suportar as exigências de um sadhana como o nosso, a mente e o corpo e o sistema nervoso não devem ficar enfraquecidos pela desnutrição e falta de sono.

*

Não é jejuando, porém reforçando nossa vontade que conquistaremos a Verdade.

*

O efeito da nutrição sobre o corpo depende 90% do poder do pensamento.

*

Além disso, posso lhe assegurar que a dor de estômago, bem como outros desconfortos são devidos 90% ao pensamento errado e à forte imaginação; quero dizer que sua base material praticamente não existe.

Indiferença a respeito da comida

A vida comum é um círculo de desejos e necessidades variadas. Enquanto você estiver preocupado com eles, não pode haver um progresso duradouro. É necessário descobrir um meio de sair desse círculo. Tome, por exemplo, a preocupação mais comum da vida cotidiana - a constante preocupação das pessoas a respeito do que vão comer e se estão comendo o suficiente. Para conquistar a avidez por comida é necessário desenvolver uma equanimidade no ser a tal ponto que você se torne perfeitamente indiferente em relação à ela. Se a comida lhe for dada, você a come, se não, isso não lhe causa a mínima preocupação. Sobretudo não fique pensando em comida. E o pensamento também não deve ser negati-

vo. Ficar absorvido em descobrir métodos e meios de abstinência, como fazem os sanyasis é quase ficar tão preocupado com a comida quanto sonhar com ela sofregamente. Tenha uma atitude de indiferença a esse respeito, esta é a primeira coisa. Tire a idéia de comida de sua consciência, não se importe absolutamente com ela.

1930-1931

Preferência pela comida

E então, finalmente, hábitos!... Ha uma frase encantadora aqui - aprecio-a bastante - na qual perguntam a Sri Aurobindo: - "Qual é o significado de 'o ser físico adere a seus próprios hábitos'?" Quais são os hábitos do físico que devem ser jogados fora? E esta terrível, horrorosa preferência pela comida a que você está acostumado desde que era muito jovem, a comida que comia no país onde nasceu e, quando você não a tem mais, parece-lhe que não ha nada para comer, que você é um miserável!

Não sei, não creio que haja aqui uma dúzia de pessoas que tenham vindo para o Ashram e tivessem comido a comida do Ashram sem dizer: - "Oh! Não estou acostumado a esta comida. É muito difícil". E quantos, quantas centenas de pessoas que preparam sua própria comida porque não podem comer a comida do Ashram! (A Mãe joga o livro num banco e continua a falar). Então eles se justificam. Deste modo é que essas ideias começam a vir, e dizem: - "Minha saúde! Não posso digerir bem!" Tudo isso está na cabeça deles! Não ha uma palavra de verdade! Nenhuma palavra! É tudo falsidade perpétua na qual o mundo vive, e por isso quero lhe dizer o que penso; você não avançou mais do que a massa da humanidade!

Faço uma exceção para os poucos, muito poucos que não são assim. Podem ser contados nos dedos. E todos, todos justificam isso, todos, todos - "Oh! meus pobres filhos! Eles não estão acostumados com essa comida! O que podemos fazer? Eles vão morrer por causa dessa mudança de alimentação!" Bern, na verdade posso dar um remédio para isso. Você toma um navio, pega um trem e viaja à volta do mundo várias vezes, e é obrigado a comer em cada país a comida desse país e, depois de ter feito isso várias vezes, compreenderá sua estupidez!... E uma estupidez. Um tãmas terrível! Você se prende a isso como (a Mãe faz um movimento com as mãos) a seus hábitos estomacais!

9 de junho de 1954

Comida: Os velhos hábitos

Mãe, o Ashram existe há muito tempo; e você diz que as pessoas que fizeram alguma coisa podem ser contadas nos dedos...

Não, não, não disse isso. Estava falando apenas de comida. Estava falando daqueles que vieram para cá e que não começaram... entende, que não começaram... A história é muito interessante. Há gente que veio cheia de boa vontade - penso que escrevi isso em algum lugar no "Bulletin" - sua boa vontade era tão transbordante que, quando chegaram, era tudo perfeito, inclusive a comida. Achavam-na muito boa enquanto estavam na sua consciência psíquica. Quando isso começa a cair, os velhos hábitos voltam a seus lugares. E então dizem: - "É estranho! Costumava gostar disso, não gosto mais; tomou-se ruim esta comida!" Este período é intermediário; e mais tarde, depois de algum tempo, de modo mais ou menos tímido, segundo sua natureza, eles dizem (a Mãe começa a sussurrar), - "Será que poderia ter minha comida pessoal? Pois... não sei, meu estômago não digere isso!" (Risos) Bem, afirmo que entre as pessoas do Ashram, não estou certa, mas há muito poucas, que não tenham feito isso. E aqueles que disseram para si mesmos: - "Oh, quanto a mim, tudo é a mesma coisa, como o que me dão e não me incomoda com isso" - estes, de fato, podem, na verdade, ser contados nos dedos.

Devemos olhar para a coisa diariamente, entende, pois há alguns que não têm coragem de falar, muitos não ousam falar nada, exceto quando eles têm uma pequena indisposição ou realmente sentem uma dor no estômago ou pensam que têm dor de estômago e vão ver o médico. E ele

lhe diz: - "Oh, experimente isso ou aquilo e vamos ver" - justamente as coisas que estavam acostumados a comer. O médico começa perguntando: - "O que você costumava comer antes?". (Risos) É deste modo. Então, naturalmente, imediatamente eles diziam: - "Sim, sim, sim, acho que isso me fará bem! (Risos).

9 de junho de 1954

Apego à comida

Agora, se você decidiu fazer um progresso e se entrar no caminho do Yoga, então um novo fator intervém. Assim que você quer progredir, imediatamente encontra a resistência de tudo que não quer progredir, tanto em você como à sua volta. E esta resistência, naturalmente, se traduz por todos os pensamentos correspondentes.

Suponhamos que queira fazer um progresso a respeito do apego à comida, por exemplo; bem constantemente lhe advirão pensamentos particularmente interessados por comida, sobre o que deveria ser tomado, o que não deveria, como deveria ser tomado, como não deveria; e estas ideias hão de vir e parecer-lhe-ão muito naturais. E quanto mais disser dentro de si, - "Oh! Como gostaria de me livrar de tudo isso, que atraso para o meu progresso são todas essas preocupações", tanto mais elas virão, tranquilamente, até que o progresso esteja realmente feito dentro e você tenha se elevado a um nível de consciência onde possa ver todas estas coisas de cima e coloca-las em seu lugar - que não é um lugar muito grande no universo! E assim por diante, para todas as coisas. Portanto, suas ocupações e suas afinidades vão colocá-lo de modo quase contraditório em contato não apenas com ideias que tenham afinidade e relação com seu modo de ser, mas também com o oposto. E se você não tomar cuidado, desde o principio, para manter uma atitude de discernimento, você virará um campo de batalha mental.

Se você souber como se elevar a um nível mais alto, simplesmente numa região da mente especulativa que não é bem a mente comum, verá todo este jogo e todas estas lutas, todos estes conflitos, todas estas contradições, como uma curiosidade que não mais o toca ou afeta. Se elevar-se a um lugar mais alto ainda e observar o objeto em direção ao qual quer caminhar, gradualmente começará a discernir entre ideias favoráveis a seu progresso, que conservará, e ideias opostas a ele, que o prejudicam e

o danificam; e de cima, terá o poder de colocá-las de lado, calmamente, sem ser de outro modo afetado por elas. Porém, se permanecer lá, no meio de toda essa confusão e conflito, bem, você se arrisca a ficar com dor de cabeça!

A melhor coisa a fazer é ocupar-se com algo prático que o obrigue a uma concentração especial: estudos, trabalhos ou alguma ocupação física para o corpo que demande atenção - qualquer coisa que o force a concentrar-se no que estiver fazendo, e não mais ser uma presa destas divagações. Mas, se você tiver a má sorte de permanecer lá e observá-las, então, certamente, como disse, ficará com dor de cabeça, pois é um problema que deve ser resolvido, quer pela descida na vida prática e concentração em algum esforço prático, ou então pela elevação, olhando de cima para todo este caos, para ser capaz de trazer alguma ordem dentro dele e consertá-lo.

Entretanto, não devemos nunca permanecer no mesmo plano, porque é um plano que não é bom nem para a saúde física ou moral.

27 de junho de 1956

As pretensas necessidades do corpo

Sri Aurobindo fala (em 'The Synthesis of Yoga') das necessidades físicas, as necessidades do corpo, que são geralmente consideradas tão imperativas e que tem sua própria verdade. Ele diz que mesmo isso pode ser apenas uma luz parcial, quer dizer, a semelhança de conhecimento ou mesmo alguma coisa falsa.

Isso vai contra todas as ideias modernas.

As pessoas sempre tem a impressão que aquilo que chamam de necessidades do corpo, aquilo que o corpo exige é uma lei absoluta que, se não for obedecida, bem, cometemos um grande erro contra o próprio corpo, que sofrerá as consequências. E Sri Aurobindo diz que essas necessidades em si são ou luzes bem parciais, quer dizer, apenas um modo de ver as coisas ou mesmo nenhuma luz - completamente falso.

Se fôssemos estudar o problema com bastante atenção, nos aperceberíamos a que ponto estas chamadas necessidades do corpo dependem da atitude mental. Por exemplo, a necessidade de comer. Ha pessoas que

literalmente morrem de fome se não tiverem comido durante oito dias. Ha outras que o fazem deliberadamente e observam o jejum como um principio do Yoga, como uma necessidade do Yoga. E para elas, ao fim de oito dias de jejum, o corpo está tão saudável como quando começaram, e algumas vezes até mais!

Finalmente, todas essas coisas, é uma questão de proporção, de medida. E óbvio que não podemos viver sempre sem corner. Mas é também óbvio que a idéia que as pessoas tem sobre a necessidade de comer não é verdadeira. No fundo, tudo é um assunto para estudo: a importância da atitude mental em relação ao corpo.

Sri Aurobindo não reconhece as necessidades do corpo como coisas verdadeiras em si mesmas. Ele diz: não é verdade, é apenas uma ideia que você tem, uma impressão, não é algo verdadeiro que tenha sua verdade em si.

16 de maio de 1956

Liberação mesmo de toda necessidade de comida

Não é abstendo-se de comer que você pode fazer um progresso espiritual. E sendo livre, não apenas de todo apego e todo desejo e preocupação sobre comida, mas mesmo de toda necessidade dela; é estar num estado em que todas estas coisas são tão estranhas a sua consciência que não tem nela nenhum lugar. Apenas então, como um resultado útil. Poderíamos dizer que a condição essencial é esquecer de comer - esquecer, pois todas as energias do ser e toda sua concentração estão voltadas para uma realização interior mais total, mais verdadeira, em direção a essa preocupação constante e imperativa com a união de todo o ser, inclusive as células do corpo, com a vibração das forças divinas, com a força supramental que está se manifestando, para que isso possa ser a verdadeira Vida: não apenas o único propósito da Vida, porem a essência da vida, não apenas a única necessidade imperativa da vida, porem toda sua alegria e toda sua razão de ser.

Quando isso existe, quando esta realização é alcançada, então comer ou não comer, dormir ou não dormir, não tem mais importância. É um ritmo exterior deixado ao jogo das forças universais como um todo, encontrando expressão através de circunstancias e pessoas à sua volta. E o

corpo unido, totalmente unido à sua verdade interior, tem mais flexibilidade, uma constante adaptabilidade: se a comida estiver lá; se não estiver, não pensamos nela...

12 de junho de 1957

Se comermos carne

"Comer uma pequena quantidade de comida ajuda a controlar os sentidos?"

"Não, simplesmente exaspera-os — é melhor comer uma quantidade moderada de comida. As pessoas que jejuam ficam facilmente exaltadas e podem perder seu equilíbrio."

"Comer apenas comida vegetariana ajuda a controlar os sentidos?"

"Ela evita algumas das dificuldades que os que comem carne sofrem, porem não é suficiente por si mesma!"

"Elementos do Yoga" de Sri Aurobindo

Alguma pergunta?

O que acontece quando comemos carne?

Você quer que lhe conte uma historia? Conheci uma senhora, uma jovem sueca, que estava fazendo sadhana, e era, de modo geral, vegetariana por gosto e por hábito. Um dia, ela foi convidada por amigos para jantar e deram-lhe galinha para comer. Como não queria fazer uma historia disso, comeu a galinha. Mas depois, durante a noite, de repente, ela se encontrou numa cesta, com a cabeça entre dois pedaços de gravetos, sacudida, sacudida, sacudida, sentindo-se desgraçada a miserável, e então, ela se viu de cabeça para baixo, os pés para cima, sendo sacudida, sacudida, sacudida. (Risos) Sentia-se totalmente miserável e, de repente, alguém começou a tirar coisas de sua cabeça e doía terrivelmente, e alguém veio com uma faca e cortou fora sua cabeça; então acordou. Ela me disse tudo isso; disse que nunca tinha tido tamanho pesadelo horroroso, que ela não tinha pensado em nada antes de dormir, que era justamente a consciência da pobre galinha que tinha entrado nela, e que havia experimentado em seu sonho toda a angustia que a pobre galinha havia sofrido quando foi

levada para a feira, vendida, suas penas arrancadas e seu pescoço cortado! (Risos).

Isso é o que acontece! Quer dizer, em maior ou menor proporção, você engole com a carne um pouco da consciência do animal que come. Não é muito importante, porém não é sempre agradável. E obviamente não ajuda você a estar mais do lado do homem do que do animal! É evidente que o homem primitivo, aqueles que ainda estavam muito mais próximos do animal do que do espírito, aparentemente costumavam comer carne crua, que dava muito mais força do que a carne cozida. Eles matavam o animal, rasgavam-no e comiam-no aos pedaços e eram muito fortes. E, além disso, esta é a razão pela qual tinham em seus intestinos esse pequeno pedaço, o apêndice, que naqueles dias era muito mais longo e servia para digerir a carne crua. E então o homem começou a cozinhar. Achou que as coisas eram muito mais saborosas desse modo, passou a comer carne que não tinha mais qualquer uso. Assim, agora é um transtorno que as vezes causa doença.

Isto é para dizer que, talvez, tenha chegado o tempo de mudar nossa comida e passar para alguma coisa menos animal! Depende absolutamente do estado de consciência de cada um. Para um homem comum, que vive a vida comum, tendo atividades comuns, não pensando em outra coisa, exceto ganhar sua vida, manter-se saudável e, talvez, cuidar de sua família, é bom comer carne, é certo para ele comer qualquer coisa que lhe agrade, que lhe faça bem.

Porém, se quisermos passar desta vida comum para uma mais elevada, o problema começa a se tornar interessante; e se, depois de chegar a uma vida mais elevada, tentarmos nos preparar para a transformação, então torna-se muito importante. Pois há certamente alimentos que ajudam o corpo a tornar-se sutil e outros que o conservam num estado de animalidade. Mas, é somente nesse momento particular que se torna muito importante, não antes, e até alcançar esse momento, há muitas outras coisas a fazer. Certamente é melhor purificar a mente e purificar o vital antes de pensar em purificar o corpo. Pois, mesmo que você tome todas as precauções e viva fisicamente tomando cuidado para não absorver nada, exceto aquilo que o ajudará a sutilar seu corpo, se sua mente e vital permanecerem num estado de desejo, inconsciência, escuridão, paixão e todo o resto, isso não será de nenhuma utilidade. Apenas seu corpo se tornará mais fraco, perturbado com a vida interior, e um dia você cairá doente.

Devemos começar de dentro, já lhe disse isso. Devemos começar de cima, primeiro purificar o mais alto, depois purificar o mais baixo. Não estou dizendo que devemos permitir toda espécie de coisas degradantes no corpo. Não é o que estou dizendo. Não tome isso como um conselho para não exercer controle sobre seus desejos! Não é isso de modo algum. Porém, o que quero dizer é, não tente ser um anjo no corpo se você já não for, pelo menos um pouco, um anjo em sua mente e seu vital, pois isso o deslocaria de seu modo usual de ser, mas não para o melhor. Dissemos outro dia que o que é mais importante é mantermos o equilíbrio. Bem, para manter o equilíbrio tudo deve progredir ao mesmo tempo. Você não deve deixar uma parte de seu ser na escuridão e tentar trazer a outra para a luz. Você deve tomar um grande cuidado para não deixar nenhum canto escuro. Aí está.

Por que ovos eram proibidos antigamente no Ashram? Agora você nos dá ovos.

Os ovos eram proibidos?

Não sei. Foi o que nos disseram.

Ah! As pessoas dizem muitas coisas, mas não sou responsável por tudo que elas dizem! (Risos) Não me lembro de ter, algum dia, recusado um ovo a alguém que necessitasse dele, do ponto de vista de saúde. Porém, se as pessoas vêm e pedem alguma coisa apenas por gulodice, por prazer, sempre recuso, tanto agora como antes. É apenas do ponto de vista de saúde, sabe, do equilíbrio físico, que certas coisas são permitidas. Tudo é admitido. Nunca recusei carne a alguém que necessitasse dela. Há pessoas que a comiam porque lhe era necessária. No entanto, se alguém vem me pedir algo, apenas para satisfazer um desejo, digo "Não", o quer que seja, mesmo um sorvete! (Risos).

Quando comemos um ovo não comemos o pintinho que está dentro?

A consciência do pintinho ainda não está formada. Naturalmente, devemos tomar o cuidado de comer o ovo fresco, antes que o pintinho comece a se formar.

Doce Mãe, se a agonia da galinha pode nos afetar, a de uma beterraba ou de uma cenoura também pode, não?

De qualquer modo, acho que a galinha é mais consciente do que a beterraba. (Risos) Porém, quero lhe contar minha própria experiência. Antes pensava que ela não fosse comum.

Em Tóquio eu tinha um jardim e, neste jardim, eu mesma cultivava legumes. Era bem grande, com muitos vegetais. E assim, cada manhã, dava um passeio por ele, depois de regar as plantas e tudo mais. Costumava passear à volta, para escolher quais legumes poderiam ser colhidos para comer. Bem, imagine! Havia alguns que me diziam: - "Não, não, não, não, não"... e outros que chamavam e podia vê-los de longe, e me diziam: - "Leve-me, leve-me, leve-me!" Por isso era muito simples, procurava aqueles que queriam ser colhidos e nunca tocava naqueles que não queriam. Pensava que fosse algo excepcional. Gostava tanto de minhas plantas, tomava conta delas, transmitia-lhes tanta consciência enquanto as regava, as limpava e pensava que talvez elas tivessem adquirido uma capacidade especial.

Porém na França, a mesma coisa aconteceu. Possuía um jardim também, no sul da França, onde cultivava ervilhas, rabanetes e cenouras. Bem, havia alguns legumes que estavam felizes, que pediam para ser levados e comidos e outros que diziam: - "Não, não, não, não me toque, não me toque!" (Risos).

Por que eles diziam isso, Doce Mãe?

Bem, fiz a experiência precisamente para descobrir; o resultado não foi sempre o mesmo. Na verdade, algumas vezes era porque a planta não era comestível; não estava boa, era dura ou amarga, não servia. Outras vezes, não estavam prontas, era muito cedo, não tinham amadurecido. Esperando um dia ou dois, um dia ou dois mais tarde, elas me diziam: - "Leve-me, leve-me, leve-me!" (Risos).

23 de junho de 1954

A comida do amanhã

Haverá uma tentativa de encontrar a comida do amanhã. Todo esse trabalho de assimilação que o faz ficar tão pesado - que toma tanto tempo

e energia da pessoa - deveria ser feito antes e deveriam lhe dar algo que fosse imediatamente capaz de ser assimilado, como é feito agora. Por exemplo, existem vitaminas que são diretamente assimiladas e também... proteínas nutritivas que são encontradas em tais e tais coisas e que não são volumosas- uma quantidade enorme é requerida para assimilar apenas um pouco. Assim, agora que eles são bastante inteligentes do ponto de vista químico, somos capazes de simplificar. As pessoas não gostam porque... porque elas sentem um prazer imenso em comer, mas quando não sentirmos mais esse prazer, teremos necessidade de alimentação sem precisar perder tempo nisso. Você gasta um tempo enorme: um tempo para comer, um tempo para digerir e tudo mais.

30 de dezembro de 1967

Consagração da comida a Deus

Fisicamente, dependemos da comida para viver - infelizmente. Pois, com a comida, tomamos diária e constantemente uma quantidade enorme de inconsciência, de tamas, de peso, de estupidez. Não podemos fazer de outro modo - a não ser que, constantemente, sem cessar, permaneçamos perceptivos e, assim que um elemento for introduzido em nosso corpo, imediatamente trabalhemos nele para extrair-lhe apenas a luz e rejeitar tudo que possa obscurecer nossa consciência. Esta é a origem e a explicação racional da prática religiosa da consagração de nossa comida a Deus antes de ingeri-la. Quando comermos, aspiremos para que essa comida não seja ingerida pelo pequeno ego humano, mas como uma oferta à divina consciência dentro de nós. Em todos os Yogas, em todas as religiões, isto é encorajado. Esta é a origem desta prática, de contatar a consciência que está por trás, precisamente para diminuir, tanto quanto possível, a absorção de uma inconsciência que cresce diariamente, constantemente, sem que estejamos conscientes disso.

19 de abril de 1951

Tabaco e álcool

Por que o tabaco e o álcool destroem a memória e a vontade?

Por quê! Porque é assim! Não ha nenhuma razão moral. É um fato. Ha veneno no álcool, ha veneno no tabaco; e este veneno entra nas células e

as deteriora. O álcool não é eliminado jamais, por assim dizer, e se acumula numa certa parte do cérebro, e depois desse acúmulo, estas células não funcionam mais, de modo algum. Algumas pessoas até se tornam loucas, e isso é chamado de delirium tremens, o resultado de terem ingerido tanto álcool que não foi absorvido, mas que, desse modo, fica concentrado no cérebro. E é tão radical que... Há uma província na França, por exemplo, que produz vinho, um vinho com uma porcentagem muito baixa de álcool: acho que quatro ou cinco por cento, uma porcentagem muito baixa, você compreende; e essas pessoas, porque o produzem, bebem vinho como se bebe água. Bebem-no puro e, depois de um certo tempo, ficam doentes, têm desordens cerebrais. Conheci gente assim, o cérebro estava desordenado, não funcionava mais. E o tabaco – a nicotina é um veneno muito sério. É um veneno que destrói as células. Disse que é um veneno lento porque não é sentido imediatamente, exceto quando é fumado pela primeira vez e ficamos muito doentes. E isso deveria fazer-nos compreender que não é para continuar. Só que as pessoas são tão estúpidas que pensam ser uma fraqueza, e assim continuam até ficarem acostumadas com o veneno. E o corpo não reage mais e se permite ser destruído sem reação: você se livra da reação.

24 de março de 1954

AUTOCONTROLE

Na vida devemos escolher

Na vida devemos escolher entre uma vida desordenada e inútil de desejos e a de uma ascensão em direção à luz da aspiração e o domínio de nossa natureza inferior.

*

Primeiro, aprenda a se conhecer perfeitamente e então a se controlar perfeitamente. Você será capaz de fazê-lo aspirando por isso a cada momento. Nunca é muito cedo para começar, nunca é muito tarde para continuar.

*

Não há maior vitória do que controlar a si mesmo.

*

O autodomínio é a maior conquista, é a base de toda felicidade duradoura.

*

Conquistar um desejo proporciona maior alegria do que satisfazê-lo.

*

Quando somos incapazes de nos adaptar a uma disciplina, somos também incapazes de fazer alguma coisa de valor permanente na vida.

*

Disciplinar a própria vida não é fácil, mesmo para aqueles que são severos consigo mesmo, corajosos e resistentes.

Porém, antes de tentar disciplinar nossa vida toda, devemos pelo menos tentar disciplinar uma atividade e persistir até conseguir fazê-la perfeitamente.

Autocontrole

Há seres humanos... que se entregam a vícios – um ou outro vício, como beber ou tomar injeções de drogas – e que sabem muito bem que isso os conduzirá à destruição e à morte. No entanto, escolhem fazê-lo conscientemente.

Eles não têm controle sobre si mesmos.

Há um momento em que todos têm autocontrole. Se não tivéssemos dito "Sim" uma vez, se não tivéssemos tomado a decisão, não teríamos caído no erro.

Não há um único ser humano que não tenha a energia e a capacidade de resistir a algo que lhe tenha sido imposto – se ele for livre para fazê-lo. As pessoas que lhe dizem: - "Não posso fazer de outro modo" – é porque, nas profundezas de seus corações, elas não querem fazer de outro modo; aceitaram ser escravos de seus vícios. Há um momento quando aceitamos.

E iria mesmo mais longe. Digo, há um momento em que aceitamos ficar doentes. Se não aceitássemos, não ficaríamos doentes. Apenas, as pessoas são tão inconscientes de si mesmas e de seus movimentos interiores, que não estão nem mesmo conscientes do que fazem.

4 de janeiro de 1956

Obedecendo à razão

É... uma das primeiras coisas para a qual todo treinamento físico é útil: o fato de que ele não pode ser feito realmente bem a não ser que o corpo tenha o hábito de obedecer à razão, em vez de aos impulsos vitais. Por exemplo, todo o desenvolvimento da perfeição corporal, da cultura física com halteres e os exercícios que não têm nada de particularmente excitantes, e que exigem uma disciplina, hábitos que devem ser regulares, razoáveis, que não deixem campo à paixão, ao desejo, ao impulso – é preciso regradar sua vida segundo uma disciplina muito severa e muito regular – então, para poder fazê-lo verdadeiramente bem, é necessário ter o hábito de governar sua vida pela razão.

Isto não é muito comum. Geralmente, ao menos que tenhamos tomado muito cuidado, para fazê-lo de outro modo, os impulsos – os impulsos de desejo – todos os entusiasmos e paixões, com todas suas reações, são senhores da vida humana. Devemos ser, realmente, como um sábio, para podermos seguir uma disciplina rigorosa no corpo e obter dele o esforço ordenado e regular para aperfeiçoá-lo. Então, não há mais lugar para todas as fantasias do desejo. Você vê, assim que damos lugar ao excesso, à imoderação de qualquer espécie e a uma vida desordenada, torna-se quase impossível controlar o corpo e desenvolvê-lo normalmente, para não mencionar que, naturalmente, estragamos a saúde e, como resultado, a mais importante parte do ideal de um corpo perfeito desaparece; pois com má saúde, com saúde prejudicada, não somos bons para mais nada. E é, certamente, a satisfação de certas ambições que fazem o corpo sofrer e cair doente.

Naturalmente, há toda a ignorância daquelas que não sabem nem as mais elementares regras da vida; porém todos sabem que devemos aprender como viver e, por exemplo, que o fogo queima e que a água pode afogar! Não é preciso dizer às pessoas tudo isso, é uma coisa que elas aprendem enquanto crescem; mas o fato de que o controle racional da

vida é absolutamente indispensável mesmo para uma boa saúde, não é sempre aceito pelo homem inferior, para quem a vida não tem sabor, a não ser que seja vivida com suas paixões.

Lembro-me de um homem que veio aqui há muito tempo atrás, apresentando-se como candidato ao Governo. Aconteceu que me foi apresentado porque queriam minha opinião sobre ele, e então ele me perguntou sobre o Ashram e a vida que levávamos aqui, e sobre o que eu considerava ser uma disciplina indispensável para a vida. Este homem costumava fumar o dia todo, bebia muito mais que o necessário, queixava-se de que estava freqüentemente muito cansado, e muitas vezes não podia se controlar. Disse-lhe: - "Sabe, primeiro que tudo, você deve parar de fumar e depois parar de beber". Então esse homem olhou-me com incrível espanto e disse: - "Mas então, se não fumarmos e não bebermos, não vale a pena viver!" Disse-lhe: - "Se você ainda está neste estágio, não adianta dizer nada mais..."

É uma boa coisa começar a aprender, quando ainda se é jovem que, para levar uma vida eficiente e conseguir do corpo o máximo que ele é capaz de dar, a razão deve ser a mestra da casa. E não é uma questão de Yoga ou de uma realização mais elevada, é algo que deveria ser ensinado em todo lugar, em cada escola, em cada família, em cada casa: o homem foi feito para ser um ser mental e para ser apenas um homem – não estamos falando de alguma coisa mais, estamos falando apenas de ser um homem – a vida deve ser dominada pela razão e não por impulsos vitais. Isso deveria ser ensinado a todas as crianças desde sua infância.

8 de maio de 1957

A CULTURA FÍSICA

Torne-se senhor de seu corpo

Torne-se senhor de seu corpo – isso o levará à Liberdade.

*

Construa em si a harmonia total e assim, quando o tempo chegar, a Beleza Perfeita poderá expressar-se através de seu corpo.

*

A cultura física é o melhor meio de desenvolver a consciência do corpo, e quanto mais o corpo tornar-se consciente, tanto mais será capaz de receber as forças divinas que estão trabalhando para transformá-lo e dar nascimento a uma nova raça.

*

O próprio ser físico pode ser a base da perfeita existência, conhecimento e de uma felicidade perfeita.

Siga uma disciplina física

Para ser um verdadeiro líder, devemos dominar nosso ego, e dominá-lo é o primeiro passo indispensável para fazer Yoga. E é o que faz dos esportes um poderoso auxílio para a realização do Divino.

Poucas pessoas entendem isso e, geralmente, aqueles que são contra esta disciplina exterior dos esportes, esta concentração na realização material, são pessoas a quem falta completamente controle sobre seu físico. E para realizar o Yoga Integral de Sri Aurobindo, o controle do próprio corpo é o primeiro passo indispensável. Aqueles que desprezam as atividades físicas são pessoas que não são capazes de dar um único passo no verdadeiro caminho do Yoga Integral, a não ser que se livrem primeiro de seu desdém. O controle do corpo em todas as suas formas é uma base indispensável. Um corpo que o domina é um inimigo, é uma desordem que você não pode aceitar. É a vontade iluminada da mente que deveria governar o corpo, e não o corpo que deveria impor suas leis à mente.

Quando soubermos que uma coisa é má, devemos ser capazes de não fazê-la. Quando quisermos que algo seja realizado, devemos ser capazes de fazê-lo e não parar a cada passo por uma incapacidade, ou uma má vontade, ou uma falta de colaboração do corpo; e para isso, é necessário seguir uma disciplina física e tornar-se senhor de sua própria casa.

É muito bonito escapar na meditação e, do alto de sua assim chamada grandeza, olhar para as coisas materiais, mas aquele que não é o senhor de sua própria casa é um escravo.

10 de abril de 1957

Para suportar a pressão da Descida Divina

O movimento do ser interior pode ser perfeito; mas ele o torna receptivo a certas forças que o enchem de excitação emocional intensa, se seu ser exterior for fraco ou não transformado. Quando o ser exterior oferece resistência ao ser interior, ou não é capaz de conter a totalidade da Ananda, há esta confusão e anarquia na expressão.

Você deve ter um corpo e nervos sólidos. Você deve ter uma base forte de equanimidade no seu ser exterior. Se você tiver esta base, pode conter um mundo de emoção sem deixar escapar um grito. Isso não significa que você não possa expressar sua emoção, mas pode expressá-la de um modo belo e harmonioso. Chorar ou gritar ou dançar é sempre uma prova de fraqueza, quer do vital ou da mente ou da natureza física...

Se tiver que suportar a pressão da Descida Divina, você deve ser muito forte e poderoso, de outro modo seria despedaçado. Algumas pessoas perguntam: - "Por que o Divino ainda não veio?" Porque você não está pronto. Se uma pequena gota o faz cantar e dançar e gritar, o que aconteceria se o todo descesse?

É por isso que dizemos àqueles que não têm uma base forte, capaz e firme no corpo, no vital e na mente: - "Não puxem", significando - "Não tentem atrair as forças do Divino, mas esperem em paz e tranquilidade", porque não seriam capazes de suportar a descida. Mas àqueles que possuem a necessária base dizemos, ao contrário: - "Aspirem, puxem", porque eles podem receber as forças que descem do Divino, sem serem perturbados por elas.

14 de abril de 1929

Equanimidade do ser exterior

O que é isso que você chama 'a base da equanimidade no ser exterior'?

É uma boa saúde, um corpo sólido, bem equilibrado; quando não temos os nervos de uma garotinha que são abalados pela menor coisa, quando dormimos bem, comemos bem... Quando somos bem calmos, bem equilibrados, muito quietos, temos uma base sólida e podemos receber um grande número de forças.

Se algum de vocês tiver recebido forças espirituais, forças do Divino, Ananda por exemplo, sabe por experiência que, a não ser que tenha boa saúde, não pode contê-las, conservá-las. Começa a chorar, a gritar, a ficar aflito para gastar o que recebeu. Ele precisa rir e falar e gesticular, de outro modo não pode conservá-las, sente-se sufocado. E assim rindo, chorando, andando de um lado para o outro, ele joga fora o que recebeu.

Para sermos bem equilibrados, para podermos absorver aquilo que recebemos, é necessário sermos tranquilos e muito calmos. É preciso uma base sólida, uma boa saúde. Devemos ter uma base muito sólida. Isso é muito importante.

15 de abril de 1953

O corpo: obediência, resistência e beleza

"Por meio de uma educação física racional e discriminada, podemos tornar nosso corpo forte e plástico o suficiente para se tornar um instrumento apropriado no mundo material para a Força-Verdade que quer se manifestar através de nós.

De fato, o corpo não deve governar, deve obedecer. Por sua própria natureza ele é um servo dócil e fiel. Infelizmente, raras vezes tem a capacidade de discernimento que deveria ter com relação a seus senhores, a mente e o vital. Ele os obedece cegamente em detrimento de seu próprio bem estar. A mente, com seus dogmas, seus princípios rígidos e arbitrários, o vital com suas paixões, seus excessos e dissipações, destroem bem cedo o equilíbrio natural do corpo e criam nele a fadiga, a exaustão e a doença."

A Mãe *"The Science of Living"*

É muito mais fácil organizar o corpo do que o vital, por exemplo. Porém a mente e o vital, com o caráter e temperamento que têm. O que não fazem com este pobre escravo, o corpo! Depois de tê-lo maltratado, talvez mesmo arruinado (ele protesta um pouco, adoece um pouco), isso é o que os dois cúmplices dizem: - "Que animal é este corpo, ele não pode seguir-nos em nossos movimentos!" Infelizmente, o corpo obedece cegamente a seus mestres, a mente e o vital, sem qualquer discriminação. A mente vem com suas teorias: - "Você não deve comer isso, vai lhe fazer mal, você não deve fazer isso, é mau", e se a mente não for sábia e esclarecida, o pobre

corpo sofre as consequências das ordens que recebe. Não falo das ordens que ele recebe do vital. A mente com seus rígidos princípios e o vital com seus excessos e explosões e paixões, rapidamente destroem o equilíbrio do corpo e criam uma condição de fadiga, exaustão e doença.

"Ele deve se livrar desta tirania e isso pode ser feito apenas através de uma constante união com o centro psíquico do ser."

Ibid.

Essa é, evidentemente, a cura de todas as doenças.

"O corpo tem uma maravilhosa capacidade de adaptação e resistência. Ele é capaz de fazer muito mais coisas do que geralmente imaginamos. Se, em vez de mestres ignorantes e despóticos que o governam agora, fosse orientado pela verdade central do ser, ficaríamos espantados com o que seria capaz de fazer."

Ibid.

Durante a última guerra ficou provado que o corpo era capaz de resistir a sofrimentos tais, que normalmente são impossíveis de suportar. Você deve certamente ter lido ou ouvido essas histórias de guerra, nas quais o corpo foi obrigado a passar por coisas terríveis e resistiu a tudo, provando assim suas capacidades de resistência quase inesgotáveis. Algumas pessoas estiveram sob condições que deveriam tê-las matado; no entanto, se continuaram vivas, foi porque possuíam uma vontade muito forte de sobreviver, e o corpo obedeceu a essa vontade.

"Nesta vida equilibrada e sã, uma nova harmonia se manifestará no corpo, refletindo a harmonia das regiões superiores, e que lhe dará a perfeição das proporções e a beleza ideal das formas."

Ibid.

Isso é o último estágio. Se você comparar o corpo humano, tal como ele é agora, a um ideal superior de beleza, obviamente muito poucos passariam no teste. Em quase todo mundo há uma espécie de desequilíbrio nas proporções; estamos tão acostumados a isso que não notamos, porém se olharmos do ponto de vista da beleza superior, torna-se visível; poucos corpos suportariam a comparação com a beleza perfeita. Há milhares de razões para este desequilíbrio, mas há um remédio apenas que é introdu-

zir no ser este instinto, este senso de verdadeira beleza, uma beleza suprema, que gradualmente agirá sobre as células e fará com que o corpo se torne capaz de expressar beleza. Esta é uma coisa que ainda não é conhecida: o corpo é infinitamente mais plástico do que você pensa...

Você conseguirá muito mais de seu corpo se quiser se dedicar a ele.

Você não deve desprezá-lo nem brigar muito com ele, porque ele não é o culpado; se você seguir um método conveniente para treinar e educar seu corpo, terá um rendimento infinitamente maior do que tem atualmente... Só recentemente o homem começou a falar da cultura física como uma coisa importante; há cem anos era o privilégio daqueles que não tinham nada mais a fazer. Há cem anos era um luxo. Quando alguém dizia: - "Não quero mandar meu filho para a escola, ele deve ganhar a vida", havia muitos que respondiam: - "Não, perdão, você está cometendo um sério erro; se você não preparar seu filho pra sua vida adulta, ele será incapaz de fazer o que deve fazer". As pessoas diziam isso a respeito da mente, mas não do corpo. Tantas crianças viviam em condições mais ou menos boas, com um corpo que era uma dificuldade, mas as pessoas diziam: - "Isso se corrigirá, se arranjará..." Com treinamento e paciência você pode adquirir um corpo com o qual viverá sem aborrecimentos. Hoje em dia, valor de uma vida saudável e equilibrada é reconhecido.

25 de janeiro de 1951

O que é cultura física

Se, por um método racional e esclarecido cultivarmos o corpo, ajudaremos, ao mesmo tempo, o crescimento da alma, seu progresso e sua iluminação.

A cultura física é o processo de infundir consciência dentro das células do corpo. Podemos saber ou não, mas é um fato. Quando nos concentramos em nossos músculos para que se movam de acordo com nossa vontade, quando fazemos um esforço para tornar nossos membros mais flexíveis, quando lhe damos mais agilidade ou força, ou resistência, ou plasticidade, que eles naturalmente não possuem, infundimos dentro das células do corpo uma consciência que não havia antes, tornando-o um instrumento homogêneo, receptivo, que progride em e por suas atividades. Esta é a importância capital da cultura física. Naturalmente não é a única coisa

que transmite consciência ao corpo, contudo é algo que age de um modo geral, o que é raro. Já disse várias vezes que o artista infunde uma grande consciência em suas mãos, o intelectual em seu cérebro, mas é uma coisa, por assim dizer local, ao passo que a cultura física tem uma ação mais geral. E quando vemos os resultados absolutamente maravilhosos desta cultura, quando observamos a que ponto o corpo pode se aperfeiçoar, compreendemos quão útil ela pode ser para a ação do ser psíquico que entrou dentro desta substância material. Pois, naturalmente, quando ele possui um instrumento organizado e harmonioso, que está cheio de energia e flexibilidade e possibilidades, sua tarefa é grandemente facilitada.

Não digo que as pessoas que praticam cultura física a fazem com esse propósito, porque muito poucas sabem deste resultado. Porém, se elas sabem ou não, este é o resultado. E, além disso, se você for um pouco sensível, quando observa como se move o corpo de uma pessoa que praticou cultura física de modo metódico e racional, você vê uma luz, uma consciência, uma vida que não há nos outros.

Há muita gente que considera as coisas de um modo totalmente exterior e que diz: - "Estes trabalhadores, por exemplo, que têm que fazer trabalho físico pesado e que são por isso obrigados a aprender a carregar pesados fardos – eles também constroem seus músculos, e em vez de passar o tempo como aristocratas fazendo exercícios que não têm nenhum resultado prático exterior, estes, pelo menos, produzem alguma coisa". Isto é ignorância, pois há uma diferença essencial entre os músculos que foram desenvolvidos por uma prática especializada, localizada e limitada e aqueles que são cultivados voluntária e harmoniosamente, segundo um programa integral, que não deixa parte alguma do corpo sem trabalho ou exercício.

Pessoas como trabalhadores e camponeses que possuem ocupação especializada e desenvolveram apenas certos músculos, sempre terminam com deformidades ocupacionais. E isto, de modo algum, ajuda seu progresso psíquico porque, embora o todo da vida contribua necessariamente para o desenvolvimento psíquico, isso acontece de modo inconsciente e tão vagaroso que o pobre ser psíquico deve voltar sempre, sempre e sempre, indefinidamente, para alcançar seu propósito. Portanto, podemos dizer, sem medo de errar, que a cultura física é o sadhana do corpo e que qualquer sadhana ajuda, sem dúvida, a alcançar o objetivo mais rapidamente. Quando mais conscientemente fizer, tanto mais rápido e geral o resultado; porém, mesmo se o fizer cegamente, se não puder ver mais

longe do que as pontas de seus dedos ou de seus pés ou de seu nariz, você ajudará o desenvolvimento generalizado.

Finalmente, podemos dizer que qualquer disciplina seguida rigorosamente, sincera e deliberadamente, é de auxílio considerável, porque possibilita que a vida na terra alcance sua meta mais rapidamente, e possa prepará-la para receber a nova vida. Disciplinar-se é apressar a chegada desta nova vida e o contato com a realidade supramental.

Como é agora, o corpo físico é, na verdade, apenas uma sombra muito desfigurada da vida eterna do Eu. Porém este corpo físico é capaz de progressivo desenvolvimento; através de cada formação individual, a substância física progride e, um dia, ele será capaz de construir uma ponte entre a vida física, como a conhecemos, e a vida supramental, que vai se manifestar.

28 de novembro de 1958

A vontade consciente

Como é que os movimentos que fazemos na vida cotidiana quase constantemente, ou que temos que fazer em nosso trabalho, se for um trabalho físico, não ajudam ou ajudam muito pouco, infinitamente pouco, a desenvolver os músculos e a criar harmonia no corpo? Estes mesmos movimentos, por outro lado, se forem feitos conscientemente, deliberadamente, com um objetivo definido, de repente começam a nos ajudar a formar nossos músculos e a construir nosso corpo. Há trabalhos, por exemplo, nos quais as pessoas têm que carregar cargas extremamente pesadas, como sacos de cimento ou sacos de milho ou carvão, até certo ponto com uma facilidade adquirida, porém isso não lhe dá harmonia do corpo, porque não são feitos com a idéia de desenvolver seus músculos, fazem-nos 'assim'. E alguém que segue um método, quer seja um que aprendeu, ou outro que desenvolveu para si, e que o executa com a vontade de desenvolver este ou aquele músculo, para criar uma harmonia geral em seu corpo – ele bem sucedido. Portanto, na vontade consciente, há alguma coisa que contribui consideravelmente para o próprio movimento. Aqueles que querem praticar a cultura física como é concebida atualmente, tudo que fazem, fazem-no conscientemente. Eles descem uma escada conscientemente, movimentam-se na vida cotidiana conscientemente, não mecanicamente. Para o olho atento, talvez haja uma pe-

quena diferença, porém a maior diferença é a vontade que eles colocam nestes movimentos, é a consciência que exercem ao fazê-lo. Andar para ir a algum lugar e andar como um exercício não é a mesma coisa. É a vontade consciente em todas as coisas que é importante, é isso que favorece o progresso e que consegue resultados. Portanto, o que quero dizer, é que o método usado tem apenas uma importância relativa em si; é a vontade em obter um certo resultado que é importante.

O yogue ou aspirante a yogue que pratica ásanas para obter um resultado espiritual, ou mesmo simplesmente um controle sobre seu corpo, consegue estes resultados, porque é com este objetivo que ele as pratica, enquanto que conheço pessoas que fazem exatamente as mesmas coisas, mas por toda espécie de razões alheias ao desenvolvimento espiritual, e que não conseguiram nem mesmo adquirir boa saúde deste modo! E, contudo, fazem exatamente a mesma coisa, algumas vezes fazendo-as melhor que um yogue, mas isso não lhes dá saúde estável... porque não pensaram a esse respeito, não as fizeram com este propósito em mente. Eu mesma lhe perguntei, disse-lhes: - "Mas como você pode estar doente depois de fazer tudo isso?" – "Oh! Mas eu nunca pensei nisso, não é por isso que o faço". Quer dizer que é a vontade consciente que age na matéria, não o fato material.

Você tem apenas que tentar fazê-lo e compreenderá muito bem o que quero dizer. Por exemplo, todos os movimentos que você faz quando está se vestindo, tomando banho, arrumando seu quarto... não importa o quê; faça-os conscientemente, com a vontade de que este músculo trabalhe, que o músculo deva trabalhar. Você verá que obterá resultados realmente espantosos.

Subir e descer escadas – você não pode imaginar quão útil pode ser do ponto de vista da cultura física, se você souber como fazer uso disso. Em vez de subir porque está subindo, e descer porque está descendo, como um homem comum, você sobe com a consciência de que todos os músculos estão trabalhando e de fazê-los trabalhar harmoniosamente. Você verá. Apenas experimente um pouco e verá! Significa que você pode usar todos os movimentos de sua vida para um desenvolvimento harmonioso de seu corpo.

Você se curva para pegar alguma coisa, você se estica para encontrar algo no alto de um armário, você abre uma porta, você a fecha, você tem que andar à volta de um obstáculo, há centenas de coisas que faz constan-

temente e que pode usar para a cultura física, e que lhe mostrará que é a consciência que coloca nestes movimentos que produz o efeito, uma centena de vezes mais que apenas o fato material. Assim, você escolhe o método que achar melhor, mas você pode usar tudo na sua vida diária deste modo... Pense constantemente na harmonia do corpo, na beleza dos movimentos, e não faça nada que seja desarmonioso e desajeitado. Você pode conseguir um ritmo excepcional de movimento e de gestos.

17 de julho de 1957

Um uso iluminado da vontade humana

É bom utilizar tudo que você tem para aumentar e tornar mais exato o controle das atividades físicas. É evidente que aqueles que praticam a cultura física cientificamente com coordenação, adquirem um controle sobre seus corpos inimaginável para as pessoas comuns. Quando os ginastas russos estiveram aqui, vimos com que facilidade eles fizeram exercícios que, para os homens comuns, eram impossíveis, e eles o fizeram como se fosse a coisa mais simples do mundo; não havia o menor sinal de esforço! Bem, esse domínio já é um grande passo em direção à transformação do corpo. E essas pessoas, poderia dizer, são materialistas por profissão, não usaram métodos espirituais na sua educação; foi somente por meios materiais e pelo uso iluminado da vontade humana que eles alcançaram este resultado. Se houvessem acrescentado a isso um conhecimento e poder espirituais, poderiam ter conseguido resultados quase milagrosos... Por causa das falsas ideias que prevalecem no mundo, não vemos, geralmente, as duas coisas juntas, o domínio espiritual e o domínio material, e assim um é quase incompleto sem o outro; porém, é exatamente o que queremos fazer... se os dois forem combinados, o resultado pode alcançar uma perfeição que é impensável para a mente humana, e isso é que queremos conseguir.

17 de abril de 1957

Concentração e dispersão

Nas atividades esportivas, aqueles que querem obter sucesso escolhem uma certa linha ou atividade com a qual tenham mais afinidade, e que seja conveniente à sua natureza; concentram-se na sua escolha e to-

mam grande cuidado para não dispersar suas energias em direções diferentes. Do mesmo modo que na vida um homem escolhe sua carreira e concentra nela toda sua atenção, assim também o desportista escolhe uma atividade especial e concentra todos seus esforços para alcançar tanta perfeição quanto possível nesta linha. Esta perfeição acontece, geralmente, pela constante repetição do mesmo movimento. Porém, este reflexo espontâneo pode ser substituído, com vantagem, pela faculdade de atenção concentrada. Esta faculdade de concentração pertence não apenas às atividades intelectuais, mas a todas as atividades, e é conseguida pelo controle consciente das energias.

É bem conhecido que o valor de um homem está na proporção de sua capacidade de atenção concentrada; quanto maior a concentração, mais excepcional é o resultado, a tal ponto que uma atenção concentrada perfeita e sem defeito imprime a marca de gênio sobre o que ela produz. Pode existir gênio nos esportes, bem como em qualquer outra atividade humana.

Devemos nós, então, aconselhar um limite para nossa ação, a fim de alcançar perfeição na concentração?

As vantagens da limitação são bem conhecidas, porém elas têm também suas inconveniências, provocando estreiteza e incapacidade em qualquer outra linha que aquela escolhida. Isso é contrário ao ideal de um ser humano perfeitamente desenvolvido e harmonizado. Como conciliar estas duas tendências contraditórias?

Parece haver apenas uma solução para o problema. Do mesmo modo que um atleta desenvolve metodicamente seus músculos, por um treinamento científico e gradual, a faculdade de atenção concentrada pode ser desenvolvida cientificamente pelo treinamento metódico – desenvolvido de tal forma que a concentração é conseguida à vontade, e em qualquer linha ou atividade escolhida. Assim, o trabalho de preparação, em vez de ser feito no subconsciente, por uma repetição vagarosa e persistente do mesmo movimento, é feito conscientemente, por uma concentração da vontade e uma atenção centrada e reunida em um ponto ou em outro, de acordo com um plano ou decisão. A principal dificuldade parece ser em conseguir este poder de concentração, independentemente de qualquer circunstância interna e externa – dificuldade talvez, mas não impossibilidade para aquele que é determinado e perseverante. Além disso, qual-

quer que seja o método de desenvolvimento escolhido, a determinação e a perseverança, são indispensáveis para se obter sucesso.

O objetivo do treinamento é desenvolver este poder de concentrar a atenção à vontade, em qualquer linha ou atividade que se escolha, do mais espiritual ao mais material, sem perder nada da plenitude, do poder – por exemplo, no campo físico, transferir o uso do poder de um jogo para outro, ou de uma atividade para outra, e assim obter igual sucesso em tudo.

Esta extrema atenção concentrada num jogo ou numa atividade física, como o levantamento de peso e halteres, boxe, corrida, etc., fazendo convergir todas as energias, não importa em qual das atividades, produz no corpo um estremecimento de entusiasmo alegre, o que confere perfeição na execução e sucesso. Geralmente acontece quando o desportista está especialmente interessado num jogo ou numa atividade, e sua ocorrência escapa a todo controle, decisão ou vontade.

Contudo, por este treinamento conveniente da atenção concentrada, pode-se obter esse fenômeno à vontade, dando a ordem, por assim dizer, e a perfeição resultante na execução de uma atividade segue-se inevitavelmente.

É exatamente o que queremos tentar em nosso Departamento de Educação Física. Por esse processo, o resultado pode vir mais vagarosamente do que pelo método usual, porém a falta de rapidez certamente será compensada pela plenitude e riqueza na expressão.

"Bulletin", abril de 1949

Tente sempre um pouco mais

"Quando mais você dá, tanto mais recebe", dizem. Isso se aplica à energia física? Deveríamos aceitar um trabalho que parece estar além de nossa capacidade? E qual seria nossa atitude enquanto estivéssemos fazendo esta espécie de trabalho?

Se não gastarmos, nunca recebermos. A grande força que a criança tem para crescer, para se desenvolver, é que ela gasta sem restrição.

Naturalmente, quando gastamos, devemos nos recuperar e levar o tempo necessário para isso; porém, o que uma criança não pode fazer num dia, ela pode fazer no dia seguinte. Assim, se você nunca for além dos limites que alcançou, nunca progredirá. É claro que as pessoas que praticam a cultura física, por exemplo, se fazem progresso é justamente porque, gradualmente, ultrapassam o que fizeram e vão além.

Tudo é uma questão de equilíbrio. E o período de receptividade deveria ser proporcional ao período de dispêndio.

No entanto, se nos confinarmos ao que podemos fazer num dado momento... Primeiro, é impossível, pois se não progredirmos, retrocederemos. Portanto, devemos sempre fazer um pequeno esforço para alcançar um pouco mais que antes. Então estaremos no caminho ascendente. Se estivermos com medo de fazer tanto, é certo que retrocederemos e perderemos nossas capacidades.

Devemos sempre tentar um pouco mais, um pouco melhor do que fizemos no dia anterior, ou no momento precedente. Só que, quanto mais aumentarmos nosso esforço, tanto mais é preciso aumentar nossa capacidade de receptividade e as oportunidades para receber. Por exemplo, do ponto de vista puramente físico, se quisermos desenvolver nossos músculos, um esforço progressivo deve ser feito, quer dizer, um esforço cada vez maior, porém, ao mesmo tempo, fazer também o que é necessário: massagens, hidroterapia, etc., para aumentar nossa capacidade de receber.

E repouso. Um repouso que não seja uma queda no inconsciente – que geralmente causa mais fadiga do que repouso – mas um descanso consciente, uma concentração na qual nos abrimos e absorvemos as forças que vêm, as forças universais.

Os limites das possibilidades do corpo são tão elásticos! As pessoas que praticam um treinamento metódico e científico, racional, sistemático, chegam a resultados absolutamente espantosos. Exigem de seus corpos coisas que, naturalmente, sem treinamento, seriam impossíveis de conseguir. E certamente, elas vão, gradualmente, além do que podem fazer, não apenas do ponto de vista da perfeição, mas também do ponto de vista da força. Se elas tivessem esse medo de fazer mais do que fossem capazes, medo de sobrepujar-se, nunca progrediriam. Apenas é preciso, ao mesmo tempo, fazer o que é necessário para se recuperar. Este é todo o princípio da cultura física. E vemos coisas que, para o homem ignorante e destrei-

nado, são absolutamente milagrosas, praticadas por corpos que foram treinados metodicamente.

20 de junho de 1956

Seguir o ritmo do corpo

Doce Mãe, já vi que não sou capaz de forçar meu corpo, fazer um pouco melhor do que a minha capacidade usual. Gostaria de saber como posso forçá-lo. Mas, Mãe, é bom forçar o corpo?

Não.

O corpo é capaz de progredir e gradualmente pode aprender a fazer o que não podia antes. Mas sua capacidade de progresso é muito mais lenta do que o desejo vital de progresso e a vontade da mente de progredir; e, se o vital e a mente se tornarem os mestres da ação, começam simplesmente a atormentar o corpo, a destruir seu equilíbrio e a perturbar sua saúde.

Portanto, é preciso ser paciente e seguir o ritmo do corpo, que é mais razoável, e sabe o que pode ou não fazer.

Naturalmente, há corpos mais 'tamásicos' e eles necessitam de algum encorajamento para progredir.

Porém, em tudo e em todos os casos, devemos manter nosso equilíbrio.

13 de outubro de 1969

Atividade física: uma oferenda ao Divino

Doce Mãe, você sempre nos disse que nossas atividades deveriam ser uma oferenda ao Divino. O que isso significa exatamente, e como fazê-lo? Por exemplo, quando jogamos tênis ou basquete, como fazer disso uma oferenda? Formações mentais não são suficientes, naturalmente!

Significa que, o que você faz, não deve ser feito com um objetivo pessoal e egoísta para ter sucesso, para glória, para ganhar, para lucro material ou por vaidade, mas como um serviço e uma oferenda, para se tornar

mais consciente da vontade divina e dar-se mais inteiramente a ela, até ter feito bastante progresso para saber e sentir que é o Divino quem age em você, é Sua força que o anima e Sua vontade que o sustenta – e não apenas o conhecimento mental, mas a sinceridade de um estado de consciência e o poder de uma experiência.

Para que isso seja possível, todos os motivos e reações egoístas devem desaparecer.

20 de novembro de 1961

Mensagens para competição

COMPETIÇÕES ATLÉTICAS DE 1962

Substitua a ambição de ser o primeiro pela vontade de fazer o melhor possível.

Substitua o desejo de sucesso pelo anseio de progresso.

Substitua a avidez pela fama por uma aspiração pela perfeição.

O propósito da Educação Física é despertar no corpo consciência e controle de si, disciplina e domínio, todas as coisas necessárias para uma vida mais elevada e mais bela.

Lembre-se de tudo isso, pratique sinceramente, e você se tornará um bom atleta; este é o primeiro passo no caminho de se tornar um verdadeiro homem.

15 de julho de 1962

COMPETIÇÕES ATLÉTICAS DE 1963

A todos aqueles que queiram preparar seus corpos para uma Vida Divina, digo, não percam esta excelente ocasião das competições de atletismo, e não se esqueçam de que qualquer coisa que façam, devem aspirar à perfeição. É esta busca pela perfeição que, a despeito de todas as dificuldades, nos conduzirá ao nosso Alvo.

Bênçãos.

21 de agosto de 1953

COMPETIÇÕES ATLÉTICAS DE 1964

Estamos aqui para lançar as fundações de um novo mundo.

Todas as virtudes e toda destreza necessárias ao sucesso no atletismo são exatamente aquelas que o homem deve possuir fisicamente para ser capaz de receber e manifestar a nova força.

Espero que vocês entrem nesta competição atlética com este conhecimento e neste espírito, e que a enfrentem com sucesso.

Minhas bênçãos estão com vocês.

24 de agosto de 1964

COMPETIÇÕES DE 1966

Talvez seja bom recordar-lhes que estamos aqui para uma tarefa espedal, um trabalho que não é feito em nenhum outro lugar.

Queremos entrar em contato com a consciência suprema, a consciência universal, recebê-la e manifestá-la. Para isso, é preciso ter uma base muito sólida, e nossa base é nosso ser físico, nosso corpo. Portanto, temos que preparar um corpo sólido, saudável, perseverante, hábil, ágil e forte, para que esteja pronto para qualquer eventualidade. E não há meio melhor de prepará-lo do que fazer exercícios físicos: esportes, atletismo, ginástica e todos os jogos são os melhores meios para desenvolver e fortalecer o corpo.

Convido-os, portanto, a colocar todo seu coração, toda sua energia e toda sua vontade nas provas que começam hoje.

1 de abril de 1966

COMPETIÇÕES DE 1967

Na ocasião de nossa educação física e de nossas atividades esportivas, devo dizer-lhes, mais uma vez, que nossa vida espiritual não consiste em desprezar a matéria, mas em sua divinização; não queremos rejeitar o corpo, mas transformá-lo. Para isso, a educação física é um dos meios mais diretamente eficazes.

Assim, convido-os a participar com entusiasmo e disciplina do programa que começa hoje — disciplina, porque ela é a condição indispensável da ordem; entusiasmo, porque é a condição essencial do sucesso.

Bênçãos.

1 de abril de 1967

COMPETIÇÕES DE 1968

A primeira condição para adquirir poder é ser obediente.

O corpo deve aprender a obedecer, antes que possa manifestar o poder, e a educação física é a disciplina mais importante do corpo.

Portanto, sejam ardentes e sinceros em seus esforços na educação física e vocês adquirirão um corpo poderoso.

Minhas bênçãos estão com vocês.

1 de abril de 1968

COMPETIÇÕES DE 1969

Desde o começo deste ano, uma nova consciência está trabalhando na terra para preparar os homens para uma nova criação, o super homem. Para que esta criação seja possível, a substância que constitui o corpo do homem deve sofrer uma grande mudança, deve tornar-se mais receptiva à consciência e mais plástica sob seu trabalho.

Estas são exatamente as qualidades que devemos adquirir pela educação física.

Assim, se seguirmos esta disciplina com este resultado em vista, teremos certeza de resultados bem interessantes.

Minhas bênçãos para todos, para o progresso e o êxito.

1 de abril de 1969

COMPETIÇÕES DE 1970

Que oferenda melhor podemos fazer ao Divino do que a destreza de nosso corpo em desenvolvimento?

Façamos a oferenda de nossos esforços em direção à perfeição, e a educação física adquirirá para nós um novo significado e um grande valor.

O mundo está se preparando para uma nova criação; vamos ajudá-lo através da educação física, tornando nossos corpos mais fortes, mais receptivos e mais plásticos no caminho da transformação física.

1 de abril de 1970

COMPETIÇÕES DE 1971

Estamos em uma dessas "Horas de Deus", em que as velhas bases são abaladas, e há uma grande confusão; porém, é uma oportunidade maravilhosa para aqueles que querem dar um salto para a frente, a possibilidade de progresso é excepcional.

Não será você um daqueles que se aproveitará da ocasião?

Que seu corpo seja preparado, através da educação física, para essa grande mudança!

Bênçãos para todos.

1 de abril de 1971

A prece das células do corpo

Agora que, pelo efeito da Graça, vagarosamente, estamos emergindo da inconsciência e despertando para uma vida consciente, uma ardente prece se eleva em nós para mais luz, mais consciência,

"Ó Senhor Supremo do Universo, nós Te imploramos, dá-nos a força e a beleza,

a perfeição harmoniosa necessária para sermos Teus instrumentos divinos na terra".

A Mãe

Acerca do Hatha Yoga

Descobrimos, por experiência, que um sistema particular de exercícios não pode ser qualificado de sistema yóguico à exclusão dos outros, e não podemos dizer, de modo definitivo, que a participação nesses exercícios apenas ajudará a obter saúde porque eles são exercícios yóguicos.

Todo sistema racional de exercícios, adaptados às necessidades de cada um, ajudará aquele que o pratica a melhorar sua saúde. Além disso, é a atitude que é mais importante. Qualquer programa de exercícios bem planejados e cientificamente organizados, praticados com a atitude yóguica, tornar-se-ão exercícios yóguicos, e a pessoa que os pratica extrairá deles benefícios completos, do ponto de vista da elevação da saúde física, moral e espiritual. "Bulletin", abril de 1959

Às mulheres, a propósito de seus corpos

(Respostas a algumas perguntas)

1. Pelo amor de Deus, você não pode se esquecer de que é uma moça ou um rapaz e tentar ser apenas um ser humano?

2. Cada ideia (ou sistema de ideias) é verdadeira na sua própria época e lugar. Porém, se ela tentar ser exclusiva ou persistir mesmo quando seu tempo tenha acabado, então deixará de ser verdadeira.

A Mãe

Ao lidar com crianças no Grupo de Educação Física, enfrentamos alguns problemas com as alunas. A maior parte deles são sugestões que vêm de suas amigas, de meninas mais velhas, de pais e do médico. Você poderia nos esclarecer sobre as seguintes perguntas, para que estejamos melhor informados para cumprir mais eficazmente nossas responsabilidades?

- 1. Qual deveria ser a atitude de uma moça com relação às suas regras?*
- 2. Uma moça deve participar do programa normal de educação física durante suas regras?*
- 3. Por que algumas moças ficam tão abatidas durante seus períodos e sofrem dores lombares e abdominais, enquanto outras têm apenas inconvenientes ligeiros ou mesmo nenhum?*
- 4. Como pode uma moça vencer seu sofrimento e suas dores durante as regras?*
- 5. Você acha que deveria haver diferentes tipos de exercícios para rapazes e moças? Será que uma moça pode prejudicar seus órgãos genitais se praticar os assim chamados esportes masculinos?*
- 6. A aparência de uma moça pode mudar e tornar-se musculosa, como a de um homem, e torná-la feia, se praticar exercícios físicos?*
- 7. A prática de tipos vigorosos de exercícios pode provocar dificuldades no nascimento da criança, se uma moça quiser casar e ter filhos depois?*
- 8. Qual deveria ser a Educação Física ideal para uma moça, do ponto de vista do sexo?*
- 9. Que papéis desempenharão o homem e a mulher em nosso novo modo de vida? Qual será a relação entre eles?*
- 10. Qual seria o ideal de beleza física da mulher?*

Antes de responder às suas perguntas, quero dizer-lhe algo que sem dúvida você sabe, mas que nunca deve esquecer, se quiser aprender como levar uma vida sábia.

Se é verdade que em nosso ser interior somos um espírito, uma alma viva que encerra o Divino e aspira tornar-se Ele e manifestá-Lo perfeitamente, é igualmente verdade que, pelo menos no momento, em nosso ser

exterior, o mais material, em nosso corpo, somos ainda um animal, um mamífero, sem dúvida de uma ordem superior, porém construídos como animais, e sujeitos às regras da Natureza animal.

Ensinaram-lhe certamente que uma peculiaridade do mamífero é que a fêmea conceba a criança, carregue-a e forme-a dentro de si, até o momento em que o nascituro, plenamente formado, saia do corpo da mãe para viver independentemente.

Em vista desta função, a natureza proveu a mulher com uma quantidade adicional de sangue, que deve ser usada na formação da criança. Mas como o uso deste sangue adicional não é constante, quando não há uma criança em formação, o sangue suplementar tem que ser lançado fora, para evitar excesso e congestão. Esta é a causa dos períodos mensais. É um fenômeno simples e natural, um resultado do modo pelo qual a mulher foi feita, e não há necessidade de se dar mais importância a isso do que às outras funções do corpo. Não é uma doença, e não pode ser a causa de nenhuma fraqueza ou desconforto real. Portanto, uma mulher normal, que não seja ridiculamente sensível, deveria apenas tomar as necessárias precauções de higiene, não mais pensar nisso, e levar sua vida cotidiana como sempre, sem qualquer mudança em seu programa. Este é o melhor modo de ficar saudável.

Ao lado disso, mesmo reconhecendo que em nosso corpo pertencemos ainda terrivelmente à animalidade, não devemos, portanto, concluir que esta parte animal, sendo a mais concreta e a mais real em nós, é aquela a que sejamos obrigados a nos submeter e a que devemos permitir que nos governe. Infelizmente, isto é o que acontece mais freqüentemente na vida, e os homens são, certamente, mais escravos de seu ser físico do que mestres. Por conseguinte, o contrário é que deveria ser, pois a verdade da vida individual é coisa bem diferente.

Temos em nós uma vontade inteligente, mais ou menos iluminada, que é o primeiro instrumento de nosso ser psíquico. A esta vontade inteligente que devemos usar para aprender a viver, não como um animal, mas como um ser humano candidato à Divindade.

E o primeiro passo em direção a esta realização é tornar-se senhor deste corpo, em vez de permanecer como um escravo impotente.

Um dos mais efetivos auxílios para este objetivo é a cultura física.

Há cerca de um século, houve uma renovação de um conhecimento muito popular em tempos antigos, parcialmente esquecido desde então. Agora está sendo redescoberto e, como o progresso da ciência moderna, está adquirindo uma amplitude e importância toda nova. Este conhecimento trata do corpo físico e do extraordinário domínio que pode ser obtido sobre ele, com o auxílio da educação física esclarecida e sistematizada.

Esta renovação tem sido o resultado da ação de um poder e luz novos que estão se espalhando na terra, a fim de prepará-la para as grandes transformações que devem ocorrer num futuro próximo.

Não devemos hesitar em dar uma importância fundamental a essa educação física, cujo propósito exato é fazer com que nosso corpo seja capaz de receber e expressar a nova força que procura se manifestar sobre a terra.

Tendo dito isto, agora vou responder às questões que você me fez.

Que atitude uma moça deveria tomar com relação a seus períodos mensais?

A atitude que você toma com relação a alguma coisa muito natural e inevitável. Dê-lhe a menor importância possível e continue a levar sua vida habitual, sem mudar nada por causa disto.

Uma moça deve participar do programa normal de educação física durante suas regras?

Se estiver habituada a exercícios físicos, certamente ela não deve parar por causa disto. Se estivermos acostumados a levar sempre nossa vida normalmente, depressa não nos apercebemos da presença da menstruação.

Por que algumas moças ficam completamente abatidas durante seus períodos e sofrem dores lombares e abdominais, enquanto outras têm apenas inconvenientes ligeiros ou mesmo nenhum?

É uma questão de temperamento e, a maior parte das vezes, de educação. Se, desde a sua infância, uma moça tiver sido acostumada a dar muita atenção à mais leve doença e fazer um grande estardalhaço ao sofrer a menor inconveniência, então ela perde toda capacidade de resistên-

cia, e qualquer coisa torna-se ocasião para prostrá-la. Especialmente se seus próprios pais se tornam facilmente ansiosos com as reações de seus filhos. É mais sábio ensinar a uma criança a ser um pouco mais forte e resistente, do que se preocupar muito com estes pequenos inconvenientes e acidentes que não podem sempre ser evitados na vida. Uma atitude de paciência tranqüila é o melhor que podemos adotar para nós mesmos e ensinar às crianças.

É um fato bem conhecido que, se você espera alguma dor, provavelmente vai tê-la e, se ela vier, se você se concentrar nela, então a dor aumenta cada vez mais, até tornar-se o que geralmente é chamado de 'insuportável', embora com alguma vontade e coragem não exista nenhuma dor que não se possa suportar.

Como pode uma moça vencer seu sofrimento e dor durante as regras?

Há certos exercícios que tornam o abdômen forte e melhoram a circulação. Estes exercícios devem ser feitos regularmente e seguidos mesmo depois de as dores terem desaparecido. Para as moças adultas, esta espécie de dor vem, quase totalmente, por desejos sexuais. Se nos livrarmos dos desejos, livramo-nos das dores. Há dois modos de nos livrarmos dos desejos: o primeiro, o usual, é através da satisfação (ou melhor, do que é assim chamado, porque a satisfação não existe no domínio do desejo). Significa levar uma vida comum humana-animal, casamento, crianças e todo o resto.

Há uma outra maneira evidentemente, um modo melhor, - controle, domínio, transformação; este é o mais digno e também mais efetivo.

Você acha que deveriam existir tipos diferentes de exercícios para rapazes e moças? Uma moça pode provocar danos em seus órgãos genitais praticando os chamados esportes masculinos?

Em todos os casos, tanto para rapazes como para moças, os exercícios devem ser graduados de acordo com a força e a capacidade de cada um.

Se um aluno fraco tentar fazer, de repente, exercícios difíceis e pesados, ele pode sofrer por sua tolice. No entanto, com um treinamento sábio e progressivo, as moças, bem como os rapazes, podem praticar toda espécie de esportes, e assim aumentar sua força e saúde. Tornar-se forte e saudável não pode nunca causar mal a um corpo, mesmo que seja um corpo de mulher.

A aparência de uma moça mudará e tornar-se-á musculosa, como a de um homem musculoso, e ela ficará feia, se praticar exercícios vigorosos?

Fraqueza e fragilidade podem parecer atraentes aos olhos de uma mente pervertida, porém não é a verdade da Natureza, nem a verdade do Espírito.

Se você tiver olhado alguma vez as fotos das mulheres ginastas, saberá que corpos perfeitamente belos elas têm: e ninguém pode negar que eles são musculosos!

A prática de tipos vigorosos de exercícios trará dificuldades ao nascituro, se uma moça quiser casar e ter filhos?

Nunca encontrei um caso assim. Ao contrário, as mulheres que são treinadas com exercícios fortes, e têm um corpo musculoso, passam através da experiência penosa da formação e do nascimento da criança muito mais facilmente e com menos dores.

Ouvi a história autêntica de uma dessas mulheres africanas que estão acostumadas a andar milhas carregando pesados fardos. Ela estava grávida, e a hora do nascimento veio durante uma dessas andanças habituais. Sentou-se à margem da estrada, debaixo de um árvore, teve a criança, esperou durante meia hora, então ergueu-se, e acrescentando o bebezinho à sua bagagem, seguiu seu caminho tranquilamente, como se nada tivesse acontecido. Isso é um exemplo esplêndido do que uma mulher pode fazer quando está na plena posse de sua força e de sua saúde.

Os médicos dirão que tal coisa não pode ocorrer em um mundo civilizado, com todo os pretendidos progressos que a humanidade alcançou, mas não podemos negar que, do ponto de vista físico, esta é uma condição mais feliz do que toda sensibilidade, os sofrimentos e as complicações criadas pelas civilizações modernas.

Além disso, usualmente os médicos estão mais interessados em casos anormais, e julgam mais desse ponto de vista. Portanto, para nós, é diferente, é a partir do normal que podemos nos elevar ao supra normal, não a partir do anormal, que é sempre um sinal de perversão e de inferioridade.

Qual seria o ideal da Educação Física para uma moça, do ponto de vista do seu sexo?

Não vejo porque deveria haver qualquer ideal especial de educação física para moças, diferente daquele dos rapazes. A educação física tem por objetivo desenvolver todas as possibilidades de um corpo humano, possibilidades de harmonia, força, plasticidade, habilidade, agilidade, resistência, e aumentar o controle sobre o funcionamento dos membros e dos órgãos, e tornar o corpo um instrumento perfeito à disposição de uma vontade consciente. Este programa é excelente para todos os seres humanos igualmente, e não há razão para querer adotar um outro para as moças.

Que papéis desempenharão o homem e a mulher em nosso novo modo de vida? Qual será a relação entre eles?

Mas por que fazer uma distinção entre eles? Todos eles são igualmente seres humanos, tentando se tornar instrumentos apropriados para o Trabalho Divino, acima de sexo, casta, credo e nacionalidade, todos filhos da mesma Mãe Infinita e aspirante à Divindade Eterna única.

Qual deveria ser o ideal de beleza física da mulher?

Uma perfeita harmonia nas proporções, flexibilidade e poder, graça e força, plasticidade e resistência, e acima de tudo, uma excelente saúde, invariável e inalterável, que é o resultado de uma alma pura, uma feliz confiança na vida e uma fé inabalável na Graça Divina.

Uma palavra para terminar:

Disse-lhes estas coisas porque precisavam ouvi-las, porém não façam delas dogmas absolutos, pois isso roubaria sua verdade.

1960

DIFICULDADES

Parta dominar o medo físico

Estamos frequentemente com medo de fazer o que é novo: o corpo se recusa a agir de um modo novo, como tentar um novo estilo de ginástica

ou um outro tipo de mergulho. De onde vem este medo? Como podemos nos livrar dele? E ainda, como podemos encorajar outros a fazê-lo?

O corpo tem medo de qualquer outra coisa nova, porque sua própria base é a inércia, tãmas; é o vital que traz o domínio de rajas (atividade). É por isso que, geralmente, a intrusão do vital na forma de ambição, competição e egoísmo, obrigam o corpo a livrar-se de lamas e fazer o esforço necessário para progredir.

Naturalmente, aqueles em que a mente predomina, podem reprimir o corpo e fornecer-lhe todas as razões necessárias para capacitá-lo a vencer o medo.

O melhor modo para todos é entregar-se ao Divino a ter confiança em Sua Graça infinita.

Medo e preguiça

Se durante a ginástica quisermos dar um salto e, nesse momento, sentirmos medo, qual a razão disso?

Ah! aí, meu filho, depende... É preciso distinguir entre duas coisas muito diferentes e tratá-las diferentemente.

Se for um medo vital, procurar a razão em si e continuar assim mesmo. Porém, se for um instinto físico (é possível, acontece freqüentemente que haja uma espécie de instinto físico), neste caso, você deve ouvi-lo, porque o instinto do corpo é muito seguro, se não for perturbado por um pensamento ou vontade vital. O corpo deixado a si mesmo sabe muito bem o que ele pode ou não fazer. E não apenas isso, mas mesmo uma coisa que podemos fazer e que fazemos habitualmente, se um dia sentirmos uma espécie de repugnância, como se nos retraíssemos, não devemos fazê-la, definitivamente; é uma indicação de que, por alguma razão ou outra — uma razão puramente material de uma desordem no funcionamento do corpo -- você não está apto para fazer esta coisa naquele momento. Então não deve fazê-la. Neste caso, não é nem mesmo medo, é alguma coisa que se encolhe, que se retrai, não há nada na cabeça, não corresponde a nenhuma espécie de pensamento, assim: - "O que vai acontecer?" Quando a cabeça começa a trabalhar e você diz: - "O que vai acontecer?", você deve jogá-la fora, porque não vale nada, deve usar todos os meios da razão e do bom senso para afugentá-la. Mas se for uma sensação puramente física,

como se algo estivesse se contraindo, uma espécie de repugnância física, se o próprio corpo estiver se recusando, por assim dizer, você não deveria nunca forçá-lo, nunca, porque é geralmente quando a força que acontece um acidente.

Pode ser muito bem uma espécie de premonição de que vai acontecer um acidente, que se fizer a coisa, não irá longe. E neste caso, você não deve fazê-lo. Não deve ter nenhum amor-próprio. Deve se dar conta de que: - "Hoje não estou em boas condições".

No entanto, se for um medo vital, se, por exemplo, você tiver uma competição ou torneio, e sentir esta espécie de medo e depois: - "O que vai acontecer?", você deve jogá-lo fora, rapidamente, porque não significa nada.

Mas, algumas vezes, é a preguiça que evita que façamos uma coisa.

Ah! Se você for 'tamásico', é ainda uma outra coisa. Se tiver uma natureza 'tamásica', é preciso usar um outro procedimento. Você deve aplicar sua consciência, sua vontade, sua força, reunir sua energia, sacudir-se um pouco e chicotear-se e dizer: - "Clac! clac! para frente, ande". Se é a preguiça que o impede de, digamos, fazer acrobacias, você deve imediatamente fazer algo muito mais cansativo e dizer: - "Bem, você não quer fazer isso? Bem, você vai correr 1.500 metros!" Ou então: - "Hoje eu não quero fazer levantamento de peso, não me sinto disposto: bem, vou pular corda 4'000 vezes sem parar..."

Não seria melhor continuar o trabalho mesmo se sentíssemos preguiça?

Tudo depende do trabalho; aí entramos num outro domínio. Se for um trabalho que você esteja fazendo para a coletividade e não para si próprio, pessoalmente, então deve fazê-lo, não importa o que aconteça. É uma disciplina elementar. Você se comprometeu a fazer este trabalho, ou deram-lhe para fazê-lo e você o assumiu, portanto aceitou-o, nesse caso, a não ser que esteja doente ao extremo e incapaz de mover-se, você deve fazê-lo.

Mesmo que esteja adoentado, deve fazê-lo. Um trabalho desinteressado sempre o cura de suas pequenas doenças pessoais. Naturalmente, se você for realmente obrigado a permanecer na cama, sem poder se mexer, com uma terrível febre ou uma doença muito séria, então é muito diferen-

te. De outro modo, se estiver apenas um pouco indisposto: - "Não estou me sentindo muito bem, tenho um pouco de dor de cabeça ou indigestão, ou um forte resfriado, estou tossindo", coisas assim — então, se fizer seu trabalho, sem pensar em si, mas apenas no trabalho, executando-o tão bem quanto possível, imediatamente ficará bom.

24 de junho de 1953

Por que o corpo fica cansado?

Por que o corpo fica cansado? Temos atividades mais ou menos regulares, porém, num dia, estamos cheios de energia e, no dia seguinte, estamos bastante cansados.

Geralmente, acontece por uma espécie de desequilíbrio interior. Pode haver muitas razões para isso, porém tudo se resume a isso: uma espécie de desequilíbrio entre as diferentes partes do ser. Bem, é também possível que, no dia em que tivermos energia, gastamo-la muito, embora este não seja o caso com crianças; elas gastam-na até não poder mais. Vemos uma criança em atividade até o momento em que cai de sono. Ela estava lá, andando, correndo, e então, de repente, pluff! acabou, está dormindo. E é desse modo que ela cresce, tornando-se cada vez mais forte. Consequentemente, não é o gastar que a afeta. O dispêndio é compensado pelo repouso necessário — é assim que se recupera tudo. Não, é um desequilíbrio: a harmonia entre as diferentes partes do ser não é mais suficiente.

As pessoas pensam que apenas têm que continuar a fazer, para sempre, o que estavam fazendo, ou pelo menos, permanecer no mesmo estado de consciência, dia após dia fazendo suas pequenas tarefas, e tudo continuará bem. Mas não é assim. De repente, por alguma razão ou outra, uma parte do ser — quer seja seus sentimentos ou seus pensamentos o seu vital — faz um progresso, descobriu alguma coisa, recebeu uma luz, progrediu. Dá um salto no progresso. Todo o resto fica para trás. isto provoca um desequilíbrio, que é bastante para o tornar muito cansado. Mas, de fato, não é cansaço: é algo que provoca um desejo de ficar tranquilo, de se concentrar, permanecer dentro de si, ficar assim, e construir lentamente uma nova harmonia entre as diferentes partes do ser. E muito necessário ter, a um dado momento, uma espécie de descanso para uma assimilação do que aprendemos e uma harmonização das diferentes partes do ser.

24 de fevereiro de 1954

A depressão corta toda fonte de energia

Quando jogamos mal, achamos que não temos energia, porém se jogarmos bem, com grande entusiasmo, pensamos que possuímos energia. Por quê?

Isso é perfeitamente verdadeiro. Para entrar em contato com a energia terrestre, devemos estabelecer uma certa harmonia dentro de nós. Se você conhecer bem o jogo, se souber como fazer os movimentos e se tiver um interesse entusiasmado, se tiver uma espécie de ambição (talvez bem infantil), um desejo de vencer, então, enquanto você continua a ter sucesso, sente uma espécie de alegria interior, talvez não muito profunda, mas que cria a harmonia necessária para o intercâmbio de energia. Por outro lado, aqueles que não sabem como aceitar a derrota, que ficam zangados e de mau humor quando as coisas não acontecem de acordo com seus desejos, perdem energia cada vez mais.

Também, se você cair em depressão, corta toda fonte de energia — de cima, de baixo, de todo lugar. Este é o melhor modo de cair na inércia. Você deve, absolutamente, recusar-se a ficar deprimido.

A depressão é sempre o sinal de um agudo egoísmo. Quando você sente que ela está se aproximando, diga-se: - "Estou num estado de doença egoísta, devo me curar dela".

25 de dezembro de 1950

Como pode a depressão ser controlada?

Como podemos controlar as depressões?

Oh! Há um modo muito simples. A depressão ocorre geralmente no vital, e somos dominados por ela apenas quando conservamos a consciência no vital, quando permanecemos M. A única coisa a fazer é sair do vital e entrarmos numa consciência mais profunda. Mesmo a mente mais elevada, a luminosa, a mente superior, os mais sublimes pensamentos, têm o poder de afastar a depressão. Mesmo quando alcançamos apenas os domínios mais elevados de pensamento, usualmente a depressão desaparece. Todavia, em qualquer caso, se procurarmos abrigo no psíquico, então não há mais lugar algum para a depressão.

A depressão pode vir por duas causas: por falta de satisfação vital ou por uma fadiga nervosa considerável no corpo. A depressão que vem por fadiga física é facilmente eliminável: temos apenas que descansar. Vamos para a cama e dormimos até sentirmos bem outra vez, ou então , descansamos, sonhamos, permanecemos deitados. A falta de satisfação vital se produz facilmente, e é preciso enfrentá-la com a razão, devemos descobrir a causa da depressão, o que causou a falta de satisfação do vital; e então, olhá-la de frente e perguntar-se se ela, de fato, tem alguma coisa a ver com nossa aspiração, ou se é simplesmente um movimento bem comum. Geralmente, descobrimos que ela não tem nada a ver com a aspiração interior, e que podemos facilmente vencê-la e voltar ao nosso movimento normal. Se não for suficiente, então devemos nos aprofundar cada vez mais até alcançarmos a realidade psíquica. Então temos apenas que colocar a realidade psíquica em contato como movimento de depressão e, instantaneamente, ela desaparecerá no ar.

24 de fevereiro de 1957

Domínio da depressão

É a mesma coisa, o mesmo trabalho, ser consciente de que a natureza deve ser mudada e o domínio das diferentes partes do ser?

Um precede o outro. É necessário, primeiro, ser consciente, depois controle, e pela continuidade do domínio, mudamos o caráter. Mudar o caráter é o que vem por último. É preciso dominar os maus hábitos, os velhos hábitos, por um longo tempo, para que eles caiam e o caráter possa ser mudado.

Podemos tomar o exemplo daqueles que têm depressões frequentes. Quando as coisas não são exatamente como ele gostaria, fica deprimido. Assim, para começar, ele deve se tornar consciente de sua depressão — não apenas da depressão, mas das causas de sua depressão, porque ele fica deprimido tão facilmente. Então, quando se tornou consciente, deve dominar as depressões, parar de ficar deprimido, mesmo quando já houver a causa da depressão — deve dominar sua depressão, detê-la quando vem chegando. E finalmente, depois deste trabalho ter sido feito durante um tempo bem longo, a natureza perde o hábito de ter depressões e não mais reage do mesmo modo, a natureza mudou.

21 de abril de 1951

Desperdício de energia

Os seres humanos não sabem como preservar energia. Quando alguma coisa acontece, um acidente ou uma doença, pedem auxílio, e uma dose dupla ou tripla de energia é administrada. Eles sentem que são receptivos e recebem-na. Esta energia é dada por duas razões: para reparar a desordem causada pelo acidente ou doença e para dar força para a transformação, para reparar, para mudar o que foi a verdadeira causa da doença ou do acidente.

Em vez de utilizarem a energia desse modo, imediatamente, no mesmo momento, elas a jogam fora. Começam a andar à volta, a ficar ativos, a trabalhar. Começam a falar, começam a dizer... sentem-se cheios de energia e jogam tudo fora! Não podem guardar nada. Então, naturalmente, como a energia não era para ser gasta assim, mas para um uso interior, eles sucumbem. E isso é universal. Não sabem, não sabem como fazer esse movimento; entrar dentro de si, utilizar a energia — não para conservá-

la, ela não pode ser guardada — mas utilizá-la para recuperar os danos causados ao corpo e aprofundar-se para encontrar as razões do acidente ou da doença, e então mudá-la em uma aspiração, uma transformação interior. Em lugar disso, as pessoas começam imediatamente a tagarelar, a andar para lá e para cá, a trabalhar, a fazer isso ou aquilo!

Na verdade gastar energia significa utilizá-la para os propósitos para os quais foi dada. Se a energia tiver sido dada para a transformação, para a sublimação do ser, ela deve ser usada para isso; se a energia tiver sido dada para endireitar algo que estava desorganizado no corpo, ela deve ser usada para isso.

Naturalmente, se um trabalho especial foi dado a alguém, e também energia para fazer esse trabalho, tudo bem, ela é utilizada para esses fins, porque foi o propósito para a qual foi dada.

Assim que o homem se sente energizado, ele se precipita imediatamente na ação. Ou então, aqueles que não têm o senso de qualquer coisa útil, tagarelam. Pior ainda, aqueles que não têm controle sobre si próprios, tornam-se intolerantes e começam a discutir! Se alguém contradiz sua vontade, eles se sentem cheios de energia e tomam isso como uma cólera santa!

A 'necessidade' de relaxamento

Tudo vem dessa 'necessidade' de relaxamento; e o que significa isso para a maior parte dos homens? Significa, sempre, descer a um nível inferior. Eles não sabem que, para um verdadeiro relaxamento, devemos nos elevar a um degrau mais elevado, devemos nos elevar acima de nós mesmos. Se descermos, será uma fadiga a mais acrescentada e também um abrutalhamento. Ao lado disso, cada vez que decaímos, aumentamos o fardo do subconsciente — esta imensa carga subconsciente que devemos limpar e limpar se quisermos nos elevar, que é como correntes nos pés. Porém é difícil ensinar isso, porque nós mesmos precisamos sabê-lo, antes de poder ensinar aos outros.

Nunca dizemos isso às crianças — permitimos que façam todas as bobagens do mundo sob o pretexto de que necessitam relaxar.

Não é nos afundando que removemos a fadiga. Devemos subir a escada, e lá encontraremos o verdadeiro descanso, porque possuímos a paz

interior, a luz, a energia universal. E, pouco a pouco, entramos em contato com a verdade, que é a verdadeira razão de nossa existência.

Se você contatá-la definitivamente, ela suprime toda fadiga.

24 de fevereiro de 1959

Tédio: a doença humana mais comum

Para dizer a verdade, a doença mais comum sofrida pela humanidade é o tédio. Grande parte das tolices que os homens cometem, vem da tentativa de escapar do tédio. Bem, digo com segurança que nenhum dos meios exteriores são bons, e que o tédio o persegue e o perseguirá, não importa o que você tente para escapar dele, a não ser que adote este meio, isto é, comece este trabalho de organização de seu ser e de todos seus movimentos e de todos seus elementos à volta da Consciência e Presença central. Isto é a cura mais segura, mais completa e mais reconfortante para todo o tédio possível, que confere à vida um interesse formidável. E uma extraordinária diversidade. Você não terá mais tempo de se entediar.

6 de junho de 1956

A fadiga vem do desinteresse

A fadiga vem por fazer sem interesse aquilo que faz.

É possível interessar-se por tudo que você faz desde que tome isso como uma ocasião para progredir; você deve tentar fazer cada vez melhor o que faz, mantendo sempre esta vontade de progredir; então, tudo que fizer — qualquer coisa que seja — torna-se interessante. A mais insignificante ocupação pode se tornar interessante se você adotar essa atitude.

No entanto, mesmo a atividade mais atraente e importante logo perderá todo interesse para você, se não houver essa vontade de progredir em direção ao ideal de perfeição enquanto você age.

*

A fadiga indica ausência de vontade de progredir. Se você se sentir cansado ou fadigado, é porque está faltando essa vontade de progredir.

O CICLO DA VIDA

FONTES DE ENERGIA

O esforço proporciona alegria

Um objetivo dá um significado, um propósito à vida, e este propósito implica em esforço; e é no esforço que descobrimos alegria.

Exatamente. É o esforço que traz alegria; um ser humano que não souber fazer esforço não sentirá nunca alegria. Esses que são essencialmente preguiçosos, nunca sentirão alegria — eles não têm força para serem felizes! E o esforço que dá alegria. O esforço faz o ser vibrar a um certo grau de tensão que torna possível sentir alegria...

Somente o esforço, em qualquer domínio — material, moral, intelectual — é que cria no ser certas vibrações universais; e é isto que dá alegria. É o esforço que o tira da inércia; é o esforço que o torna receptivo às forças universais. E a única coisa que, acima de tudo, proporciona espontaneamente alegria, mesmo àqueles que não praticam yoga, que não têm aspiração espiritual, que levam uma vida absolutamente comum, é a troca de forças com as forças universais. As pessoas não sabem disso, não seriam capazes de dizer que é por causa disso, mas é assim.

13 de janeiro de 1951

Energia inesgotável

Um dos mais poderosos auxílios que a disciplina yóguica pode fornecer ao desportista, é ensinar-lhe como renovar suas energias, retirando-as da fonte inesgotável da energia universal.

A ciência moderna fez grandes progressos na arte da nutrição, que é o meio mais conhecido de restabelecer nossas energias. Porém, este processo é, quando muito, precário, e sujeito a toda espécie de limitações. Não vamos falar sobre isso aqui, porque o assunto já foi discutido longamente. Mas é bem óbvio que, enquanto o mundo e os homens forem o que são, a comida é um fator indispensável. A ciência yóguica conhece ou-

tros meios de adquirir energia, e mencionaremos dois dos mais importantes.

O primeiro é colocar-se em relação com as energias acumuladas no mundo material terrestre e extraí-las livremente desta fonte inexaurível. Estas energias materiais são obscuras e meio inconscientes; elas encorajam a animalidade no homem, porém, ao mesmo tempo, estabelecem uma espécie de relacionamento harmonioso entre o ser humano e a Natureza material. Aqueles que sabem como receber e usar estas energias são geralmente bem sucedidos na vida, e também em cada coisa que empreendem. No entanto, eles são ainda grandemente dependentes de suas condições de vida e de seu estado de saúde corporal. A harmonia criada neles não é imune a todo ataque; usualmente se evapora quando as circunstâncias tornam-se adversas. A criança recebe espontaneamente esta energia da Natureza material, pois ela gasta toda sua energia sem calcular, alegre e livremente. Contudo, na maior parte dos seres humanos, quando eles crescem, esta faculdade torna-se embotada pelas preocupações da vida, como um resultado do lugar predominante que as atividades mentais ocupam na consciência.

Entretanto, há uma fonte de energia que, uma vez descoberta, nunca se esgota, sejam quais forem as circunstâncias exteriores e as condições físicas da vida. É a energia que pode ser descrita como espiritual, que não é mais recebida de baixo, das profundezas do inconsciente, mas de cima, da origem suprema do universo e do homem, dos eternos esplendores do superconsciente todo-poderoso. Ela lá está, em todo lugar à sua volta, penetrando tudo, e para entrar em contato com ela e recebê-la, é suficiente aspirar sinceramente por ela, abrir-se a ela com fé e confiança, expandir a consciência e identificá-la com a Consciência Universal.

No princípio, pode parecer muito difícil, se não impossível. No entanto, examinando este fenômeno mais de perto, podemos ver que ele não é estranho, não tão remoto da consciência humana normalmente desenvolvida. De fato, há muito pouca gente que não tenha sentido, pelo menos uma vez em suas vidas, como se fosse elevada acima de si mesma, plena de uma força inesperada e fora do comum que, por algum tempo, as tenha capacitado a fazer qualquer coisa que fosse; em tais momentos, nada parece muito difícil e a palavra 'impossível' perde seu significado.

Esta experiência, embora possa ser fugidia, dá um vislumbre daquilo que pode ser o contato obtido e mantido com a energia superior, graças à disciplina yóguica.

O método de adquirir este contato dificilmente pode ser dado aqui. Ao lado disso, é uma coisa individual e única para cada um, que começa de onde se está, adaptando-se às suas necessidades pessoais e ajudando-o a avançar um passo para frente. O caminho é algumas vezes longo e lento, mas o resultado compensa o trabalho que tivermos. Podemos facilmente imaginar as consequências deste poder de extrair à vontade, e em todas as circunstâncias, da fonte ilimitada de uma energia que é todo-poderosa em sua pureza. Fraqueza, exaustão, doença, velhice e mesmo a morte tornam-se meros obstáculos no caminho, que uma vontade persistente certamente vencerá.

"Bulletin ", agosto de 1949

Três fontes de subsistência

"O vital possui três fontes de subsistência. Aquela que lhe é mais facilmente acessível vem de baixo, das energias físicas, por intermédio das sensações.

"A segunda, encontra-se em seu próprio plano, quando ele é suficientemente vasto e receptivo, pelo contato com as forças vitais universais.

"A terceira, aquela que não se abre geralmente, a não ser por uma grande aspiração de progresso, lhe vem do alto, pela infusão e absorção das forças e das aspirações espirituais..."

A Mãe - "As Quatro Austeridades"

Há três fontes, você sabe. A terceira fonte é geralmente fechada às pessoas; ela nos aparece apenas em momentos de grandes aspirações. Quando elas têm uma aspiração muito grande e se elevam em direção às forças superiores, nesse momento, o vital pode receber estas forças superiores dentro de si; e então, isto se torna uma fonte de energia considerável para ele. No entanto, na sua vida comum, habitual, ele não tem contato com estas forças -- exceto, naturalmente, se estiver transformado; porém, estou falando do vital comum, na vida comum. Ele não está aberto a estas fontes de forças espirituais, e portanto, elas lhes são completamente

inexistentes. Nas pessoas, em sua imensa maioria, todas suas forças vitais lhes vêm de baixo, da terra, da nutrição, de todas as sensações. Da nutrição... extraem energia vital da comida, e... é vendo, ouvindo, tocando, sentindo, que elas entram em contato com as energias contidas na matéria. Extraem-nas deste modo. Isso é sua nutrição habitual.

Agora, há pessoas que possuem um vital muito desenvolvido — que o submeteu a uma disciplina, e têm um senso de imensidade e estão em contato com o mundo e os movimentos das forças do mundo. Assim, podem receber... se houver um movimento de apelo... podem receber as forças vitais universais, que entram nelas e renovam a dose de energia que necessitam.

Há outros, muitos raros — pode ser um momento muito raro de sua vida individual — que têm uma aspiração pela consciência superior, as forças superiores, o conhecimento superior, e que por este apelo, atraíram para si as

forças dos domínios mais elevados. E assim, renova neles energias muito especiais, de valor especial.

Contudo, a não ser que estejamos praticando yoga, uma disciplina regular, usualmente não entramos em contato frequente com esta fonte; extraímos aquela do mesmo nível, ou de baixo.

31 de março de 1954

A capacidade de curar-se

Mãe, é possível desenvolver em si a capacidade de curar-se?

Tudo é possível, em princípio, unindo-se conscientemente à Força Divina.

Porém, um procedimento tem que ser encontrado, e isso depende dos casos e dos indivíduos.

A primeira condição é ter uma natureza física que dê mais energias do que extrai energia dos outros.

A segunda condição indispensável é saber como extrair energia de cima, da fonte impessoal inesgotável.

Deste modo, quanto mais gastamos, tanto mais recebemos e podemos nos tornar um canal inexaurível, e não um vaso que se esvazia quando dá.

É através de uma aspiração persistente que aprendemos.

12 e 13 de janeiro de 1972

NASCIMENTO

A mãe e o pai podem pedir por uma alma

Doce Mãe, é possível à mãe e ao pai dar a lua a... pedir a alma que eles desejam?

Pedir? Para isso eles devem ter um conhecimento oculto que geralmente não possuem. De qualquer forma, o que é possível é, em vez de fazer a coisa como um animal, guiado pelo instinto ou desejo, a contragosto muitas vezes, fazê-la por vontade, com aspiração, colocando-se num estado de aspiração, quase de prece, para que o ser que vão formar tenha uma forma apropriada para incorporar uma alma, uma alma que eles podem chamar para se encarnar naquela forma. Conheci pessoas — não são muitas, essas coisas não acontecem com frequência, mas enfim, conheci algumas pessoas que escolheram circunstâncias especiais, prepararam-se através de concentrações, de meditação e de uma aspiração especial, e procuraram trazer para o corpo que estavam formando um ser excepcional.

Em certos países da Antiguidade, e mesmo agora, a mulher que está para ter um filho é colocada sob condições especiais de beleza, de harmonia, de paz e bem-estar, em circunstâncias físicas muito harmoniosas, para que a criança seja formada nas melhores condições possíveis. Evidentemente é o que deveria ser feito, pois está ao alcance da possibilidade humana. Os seres humanos são suficientemente desenvolvidos para que isso não seja uma coisa excepcional. Entretanto, é bem fora de comum, pois muito poucos pensam nisso, enquanto que há inúmeras pessoas que têm crianças mesmo sem desejá-las.

É o que queria dizer.

Portanto, é possível chamar uma alma, porém é preciso ter um pouco de consciência, pelo menos, e querer fazer o que fazemos nas melhores condições. É muito raro, mas é possível.

27 de junho de 1956

Concepção desejada é extremamente rara

Disse qual espécie de aspiração deve existir nos pais antes do nascimento, contudo não é o que acontece nem em uma vez em cem mil casos. A

concepção desejada de uma criança é extremamente rara; a maioria delas é acidente. Entre os inúmeros pais, há apenas uma pequena minoria que se importa com o que a criança possa ser; até nem sabem que a criança dependerá daquilo que são. Somente uma pequena elite tem conhecimento disso. A maior parte do tempo, as coisas correm como podem; tudo pode acontecer e as pessoas não avaliam o que está ocorrendo.

29 de março de 1951

Verdadeira maternidade

A maternidade é considerada como o papel principal da mulher. Contudo, é verdade apenas quando compreendemos o que significa a palavra maternidade. Pois, trazer crianças ao mundo como os coelhos fazem - instintivamente, ignorantemente, como uma máquina, certamente não pode ser chamada de maternidade! A verdadeira maternidade começa com a criação consciente de um ser, com a formação desejada de uma alma que vem para desenvolver e utilizar um novo corpo. O verdadeiro domínio da mulher é o espiritual. Esquecemo-nos disso freqüentemente.

Dar a luz a uma criança e construir seu corpo quase subconscientemente, não é bastante. O trabalho realmente começa quando, pelo poder do pensamento e da vontade, concebemos e criamos um caráter capaz de manifestar um ideal.

E não diga que não temos o poder para realizar tal coisa. Inúmeros exemplos deste poder muito efetivo poderiam ser dados como provas.

Primeiro, o efeito do ambiente físico já era reconhecido e estudado há muito tempo. Cercando as mulheres com formas de artes e de beleza, foi que, pouco a pouco, os gregos antigos criaram as raças excepcionalmente harmoniosas que foram.

Exemplos individuais do mesmo fato são inúmeros. Não é raro ver uma mulher que, enquanto grávida, tenha olhado constantemente e admirado um retrato ou uma estátua, e dado à luz a uma criança perfeitamente parecida com este retrato ou estátua. Eu própria já encontrei vários destes casos. Dentro eles, lembro-me muito nitidamente de duas meninas; eram gêmeas e extremamente belas. Porém, o mais assombroso, era que pouco se pareciam com seus pais. Lembravam-me de um retrato muito famoso, pintado pelo artista inglês Reynolds. Um dia fiz esta observação à mãe, que imediatamente exclamou: - "Verdade, não é? Será interessante você saber que enquanto eu estava esperando estas crianças, tinha pendurado acima da minha cama uma reprodução muito boa de um quadro de Reynolds. Antes de ir dormir, e assim que acordava, meu último e primeiro olhar eram para esse retrato; e em meu coração esperava — "Que meus filhos venham a ter rostos como o desse quadro. Como você pode ver, tive muito sucesso". De fato, ela podia se orgulhar de seu sucesso, e seu exemplo é de grande utilidade para outras mulheres.

Porém, se tais resultados podem ser obtidos no plano físico, onde as matérias são menos plásticas, podemos consegui-los muito mais no plano psicológico, onde a influência do pensamento e da vontade é tão poderosa. Por que aceitar os decretos obscuros da hereditariedade e do atavismo, que não são nada mais que nossas referências subconscientes, nossos próprios traços de caráter, quando podemos, pela concentração e pela vontade, chamar à existência um ser construído de acordo com o ideal mais elevado que somos capazes de conceber? Com este esforço, a maternidade se torna verdadeiramente preciosa e sagrada: com isso, de fato, entramos no glorioso trabalho do Espírito, e as condições da mulher se elevam acima da animalidade e seus instintos ordinários, em direção à real humanidade e seus poderes.

A aspiração e a vontade de uma mãe

A educação do ser humano deveria começar ao nascer e continuar através de sua vida.

Na verdade, se quisermos que esta educação tenha seu resultado máximo, ela deveria começar mesmo antes do nascimento, e neste caso, é a própria mãe que procede com esta educação, por meio de uma ação dupla: uma, sobre ela mesma, para seu próprio aperfeiçoamento, e outra, sobre a criança que está sendo formada fisicamente. Pois é certo que a natureza da criança que vai nascer depende muito da mãe que a forma, de sua aspiração e de sua vontade, bem como do ambiente material onde ela vive. Vigiar para que seus pensamentos sejam sempre belos e puros, seus sentimentos sempre nobres e refinados, seu ambiente material tão harmonioso quanto possível e de grande simplicidade — esta é a parte da educação que deveria se aplicar à própria mãe. E se ela tiver, em acréscimo, uma consciência e vontade precisas de formar a criança de acordo com o mais elevado ideal que possa conceber, então serão concretizadas as melhores condições para que a criança faça sua aparição no mundo com o máximo de possibilidades. Quantos esforços difíceis e complicações inúteis seriam evitados deste modo."

fevereiro de 1951

A encarnação de almas evoluídas

Posso dizer que já estive presente em inúmeras encarnações de almas evoluídas em seres que estavam se preparando para nascer ou já tinham nascido. Como disse, os casos são bem diferentes; depende mais de condições psicológicas do que materiais, porém depende também das condições materiais. Resulta do estado de desenvolvimento da alma que quer reencarnar — utilizamos a palavra 'alma' aqui no sentido de ser psíquico, o que chamamos de ser psíquico — depende de seu estado de desenvolvimento, do meio onde vai encarnar, da missão que tem que cumprir — o que torna as condições muito diferentes... Depende grandemente do estado de consciência dos pais. Porque não é necessário dizer que há uma enorme diferença entre conceber uma criança deliberadamente, com uma aspiração consciente, um apelo ao mundo invisível e um ardor espiritual, e conceber uma criança por acidente e sem intenção de tê-la, e algumas vezes até sem querê-la absolutamente. Não digo que no último caso não possa também haver uma encarnação, porém ela usualmente acontece mais tarde, não na concepção.

Para a formação da criança faz uma grande diferença.

Se a encarnação acontece no momento da concepção, toda a formação da criança que está para nascer é dirigida e governada pela consciência que vai se encarnar: a escolha dos elementos, a atração da substância — uma escolha de forças, e mesmo a substância da matéria que será assimilada. Já há uma seleção, que naturalmente cria condições totalmente especiais para a formação do corpo, que pode ser bastante desenvolvido, evoluído, harmonizado antes do nascimento. Devo dizer que é muito, muito excepcional; contudo ainda acontece.

Mais freqüentemente há casos em que, justamente no momento do nascimento, quer dizer, ao seu primeiro gesto de independência, quando a criança começa a desenvolver seus pulmões, gritando tanto quanto possível, nesse momento, freqüentemente, esta espécie de apelo à vida, torna a descida mais fácil e mais eficaz.

Algumas vezes, dias e até meses passam, e a preparação é vagarosa e a entrada acontece muito gradualmente, de modo bem sutil e quase imperceptível.

Outras vezes, vem mais tarde, quando a própria crianças torna-se um pouco consciente e sente uma relação muito sutil, porém muito real com algo acima, lá longe, que é como uma influência a pressionando; e então, ela pode começar a sentir a necessidade de ficar em contato com este algo que não conhece, não compreende, mas que pode apenas sentir, e esta aspiração atrai o psíquico e provoca sua descida dentro da criança.

Estou lhe dando aqui exemplos bastante frequentes; há muitos outros; pode acontecer de inumeráveis modos diferentes. O que lhe descrevi, são os casos mais frequentes que já vi.

Assim, a alma que quer se encarnar, permanece algum tempo num domínio da mente mais elevada, bem perto da terra, depois de escolhido seu futuro lar; ou então pode descer mais tarde, no vital, e de lá, exercer uma ação mais direta; ou ainda, pode entrar no físico sutil e governar bem de perto o desenvolvimento de seu futuro corpo.

24 de outubro de 1956

As grandes almas escolhem seus pais?

Quando as grandes almas querem nascer na terra, elas escolhem seus pais?

Ah! Depende de seu estado de consciência, depende dos estados de suas formações psíquicas. Se o ser psíquico estiver completamente formado, se tiver alcançado a perfeição de seu ser e for livre para encarnar ou não, ele tem também a capacidade de escolher. Acho que lhe expliquei isso. Eles não têm uma visão física como a nossa, enquanto estão num corpo. Assim, evidentemente, procuram por um corpo que esteja adaptado e próprio para expressá-lo, porém é necessário que partilhem da inconsciência material, se podemos assim chamar, e da necessidade de adaptar-se às leis mais materiais do corpo. Portanto, do ponto de vista do psíquico, a escolha do lugar onde vão nascer é importante, é mais que um detalhe insignificante. Mas há muitas coisas que eles não podem prever. Por exemplo, escolhem um lugar, um país, um tipo de família, experimentam ver a natureza dos prováveis pais, procuram por certas qualidades já bem desenvolvidas neles e um domínio de si suficiente. No entanto, tudo isso não é o bastante, se não levarem consigo um dinamismo necessário para vencer os obstáculos. Assim, considerando todas as coisas, isso não é de grande importância. De qualquer modo, mesmo nos melhores, mesmo se os pais tiverem colaborado conscientemente, há uma enorme massa de subconsciente e ainda inconsciência inferior que, de tempos em tempos, emerge à superfície, agita-se, estraga o trabalho, e torna a tranquilidade e o silêncio indispensáveis. E preciso mesmo sempre, sempre, uma preparação, mesmo se tiverem escolhido — uma longa preparação. Sem falar no fenômeno do semi-abrutalhamento que se produz no momento do nascimento, da descida dentro do corpo, e que algumas vezes leva muito tempo antes que possam escapar dele completamente.

30 de dezembro de 1953

O ser psíquico desenvolvido escolhe suas condições

Chega o momento em que este ser psíquico está suficientemente desenvolvido para ter uma consciência independente e uma vontade pessoal. E depois de inumeráveis vidas mais ou menos individualizadas, ele se torna consciente de si mesmo, de seus movimentos e do ambiente que escolheu para seu desenvolvimento. Chegando a um certo estado de per-

cepção, ele decide — geralmente no último minuto da vida que está para terminar na terra -- as condições nas quais passará sua vida seguinte... Depois de ter terminado uma vida (que, geralmente, termina quando ele tiver feito o que queria fazer) ele escolherá o ambiente no qual nascerá, o lugar aproximado onde nascerá, as condições e a espécie de vida que levará, e um programa preciso de experiências pelas quais terá que atravessar para ser capaz de fazer o progresso que ele quer fazer.

Vou lhes dar um exemplo bem concreto. Tomemos um ser psíquico que tenha descido, por uma ou outra razão, entrar no corpo de um ser destinado a ser rei, para que tenha uma série completa de experiências que apenas poderá ter sob aquelas condições. Após ter passado através destas experiências de um rei, ele descobre que há um domínio inteiro no qual não pode fazer progresso, devido, exatamente, a estas mesmas condições de vida onde se encontra. Assim, quando termina seu termo de vida sobre a terra, e decide ir embora, ele resolve que, na sua próxima vida, nascerá num ambiente comum e em condições comuns, nem alta e nem baixa, mas de tal modo que o corpo que tiver, possa ser livre para fazer o que quiser. Pois, não digo nada novo, quando afirmo que a vida de um rei é uma vida de escravo; um rei é obrigado a se submeter a um protocolo completo e à toda espécie de cerimônias para manter seu prestígio (talvez seja muito agradável para pessoas fúteis, mas não para um ser psíquico que não o é, pois priva-o da possibilidade de um grande número de experiências). Assim, tendo tomado esta decisão, ele carrega consigo todas as memórias que uma vida real pode dar e vai descansar pelo período que considerar necessário (aqui, devo dizer que estou falando de um ser psíquico exclusivamente ocupado consigo mesmo, não aquele consagrado a um trabalho, porque, neste caso, é o trabalho que decide as vidas futuras e suas condições; estou falando de um ser psíquico trabalhando para completar seu desenvolvimento). Portanto, de lá, resolve que, num certo momento, tomará um corpo. Já tendo um número de experiências, ele sabe que, num determinado país, uma certa parte da consciência foi desenvolvida; em outro, uma outra parte, e assim por diante; assim, escolhe o lugar que lhe ofereça possibilidades fáceis de desenvolvimento: o país, as condições de vida, a natureza aproximada dos pais, e também a condição do seu próprio corpo, sua estrutura física e as qualidades que necessita para suas experiências. Ele descansa, e então, no momento apropriado, acorda e projeta sua consciência sobre a terra, centralizando-a no domínio e condições escolhidos — ou quase isso; há uma pequena margem de erro, você sabe, pois na consciência psíquica ele está muito longe da consci-

ência física material, para ser capaz de ver claramente; é uma aproximação. Ele não faz um erro quanto ao país ou ambiente, e vê claramente as vibrações interiores das pessoas escolhidas, no entanto, pode ocorrer uma ligeira indecisão. Porém se, neste momento, houver um casal na terra, ou melhor, uma mulher, que tenha uma aspiração psíquica e, por uma razão ou outra, sem nem saber porque ou como, gostasse de ter uma criança de qualidades excepcionais, respondendo a certas condições excepcionais; se, neste momento, houver esta aspiração na terra, ela produz uma vibração, uma luz psíquica, que o ser psíquico imediatamente percebe e, sem hesitação, precipita-se para ela. Então, a partir deste momento, (que é o momento da concepção), ele passa a supervisionar a formação da criança, para que ela possa ser tão favorável quanto possível ao plano estabelecido. Consequentemente, sua influência é exercida sobre a criança mesmo antes que ela apareça no mundo físico.

Se tudo correr bem, se não houver nenhum acidente (acidentes podem sempre ocorrer), se tudo for bem até o momento em que a criança esteja pronta para nascer, a força psíquica (talvez não em sua totalidade, mas uma parte da consciência psíquica), corre para o ser e, desde o seu primeiro grito, impulsiona-a em direção à experiência que ele deseja que a criança adquira. O resultado é que, mesmo que os pais não estejam conscientes, mesmo que a criança, na sua consciência exterior, não esteja muito consciente (uma criancinha não tem o cérebro necessário para isso, ele se forma lentamente, pouco a pouco), apesar disso, será possível à influência psíquica direcionar todos os acontecimentos, todas as circunstâncias da vida desta criança, até o momento em que ela seja capaz de entrar em contato consciente com seu ser psíquico (fisicamente, acontece entre a idade de quatro a sete anos, algumas vezes mais cedo, outras, quase imediatamente, porém, nesse caso, trata-se de crianças que não são 'crianças', que têm qualidades 'supra naturais', como dizem — elas não são 'supra naturais', mas simplesmente são a expressão da presença do ser psíquico).

24 de fevereiro de 1951

Um lugar preciso para nascer

Pode acontecer que o ser psíquico não caia no lugar onde queria nascer?

Se o ser psíquico notar do seu mundo psíquico uma luz sobre a terra, ele pode correr para baixo sem saber exatamente onde ela está. Tudo é possível. Contudo, se o ser psíquico for muito consciente, suficientemente consciente, procurará a luz da aspiração num lugar preciso, por causa da cultura, da educação que encontrará lá. Acontece muito mais freqüentemente do que acreditamos, especialmente nos círculos um pouco mais educados. Uma mulher inteligente, com alguma cultura artística ou filosófica, um início de individualidade consciente, pode aspirar para que a criança que ela vai ter seja a melhor possível, de acordo com a sua idéia ou de algo que tenha lido.

1 de março de 1951

Encarnação num corpo particular

Mãe, quando um corpo está formado, a alma que encarna nele é obrigada a se encarnar nesse corpo?

Não compreendo sua pergunta muito bem.

A formação de um corpo depende inteiramente de um homem e de uma mulher, mas a alma que se manifesta na criança, no corpo que está sendo formado, é obrigada a se manifestar neste corpo?

Você quer dizer, se ela pode escolher entre corpos diferentes?

Sim.

Bem, é muito raro, a despeito de tudo, nessa grande massa da humanidade, que uma alma que seja consciente se encarne voluntariamente. É um fato muito raro. Já lhe disse que, quando uma alma é consciente, completamente formada, e quer se encarnar, geralmente, de seu domínio psíquico, ela procura ver uma luz psíquica correspondente a uma certa localidade da terra. Também, durante sua encarnação precedente, antes de se ir, antes de deixar a atmosfera terrestre, geralmente escolhe, como resultado da experiência que teve na vida que terminou, até certo ponto — não em todos os detalhes, mas no todo — as condições de sua vida fu-

tura. Porém, estes são casos excepcionais. Para vasta maioria dos homens, mesmo aqueles que são educados, é fora de questão. E o que vem, é um ser psíquico em formação, mais ou menos formado, e há todos os estágios de formação, desde a centelha que se torna uma pequena luz, até o ser plenamente formado, e isso se estende por milhares de anos. Esta ascensão da alma para se tornar um ser consciente, que tenha uma vontade própria, capaz de determinar sua própria vida, leva milhares de anos.

Assim, você está pensando em uma alma que dissesse, - "Não, recuso este corpo, vou procurar um outro?..." Não digo que seja impossível — tudo é possível. De fato, há casos de crianças natimortas, o que quer dizer que não havia alma para encarnar nelas. Contudo, pode ser por outras razões também; pode ser por razões de má formação apenas, não podemos dizer. Não digo que seja impossível, mas usualmente, quando uma alma consciente e livre escolhe tomar um corpo na terra outra vez, mesmo antes de seu nascimento, ela trabalha neste corpo. Portanto, ela não tem razão para não aceitar mesmo as inconveniências que podem resultar da ignorância dos pais; pois escolheu o lugar por uma razão não ignorante: viu a luz lá — podia ser até simplesmente a luz de uma possibilidade, mas havia uma luz e foi por isso que ele veio. Assim, é muito certo dizer, - "Ah! não, não gosto dele", porém onde iria escolher outro que gostasse?... Pode acontecer, não digo que seja impossível, contudo não pode acontecer freqüentemente. Pois, quando a alma olha para a terra, do plano psíquico, e escolhe o lugar para seu próprio nascimento, ela escolhe com suficiente discernimento, para não se enganar grosseiramente.

Também já aconteceu que almas tenham encarnado e depois partissem. Há muitas razões para elas irem embora. Crianças também morrem muito jovens, depois de poucos dias, ou umas poucas horas, ou umas poucas semanas — isso pode acontecer por uma razão semelhante. Freqüentemente dizem que a alma precisava apenas de uma pequena experiência para completar sua formação, que ela teve durante estas poucas semanas, e então partiu. Tudo é possível. E tantas histórias seriam necessárias para contar a história das almas como para contar a história dos homens. Quer dizer, são inumeráveis e os exemplos são tão diferentes uns dos outros quanto possíveis.

27 de junho de 1956

O corpo físico é formado pelos pais

Falei-lhe sobre o nascimento: como as almas entram num corpo, e disse-lhe que o corpo é formado de um modo muito insatisfatório, quase para todo mundo — exceções são tão raras que quase não podemos falar delas.

Disse-lhe que, devido a este obscuro nascimento, chegamos com uma bagagem física repleta de coisas, das quais geralmente temos que nos desembaraçar, se quisermos verdadeiramente progredir, e alguém citou minha própria sentença, que diz assim:

"Você é trazido aqui pela força, o ambiente lhe é imposto pela força, as leis do atavismo do meio pela força..."

Agora, a pessoa que me escreveu, pergunta-me quem faz tudo isso. Naturalmente poderia ser mais explícita, mas pensei que havia sido bastante clara.

O corpo é formado por um homem e uma mulher, que se tornam o pai e a mãe, e são eles que não têm nem mesmo os meios de perguntar ao ser que vão trazer ao mundo se gostaria de vir, ou se isso está de acordo com seu destino. E é neste corpo formado por eles que impõem pela força, pela força da necessidade, um atavismo, um ambiente, mais tarde uma educação, que serão quase sempre obstáculos a seu crescimento futuro.

Portanto, disse aqui e estou repetindo-o — pensei ter sido bastante clara — que era acerca dos pais físicos e do corpo físico que estava falando, nada mais. E que a alma que encarna, quer esteja no curso de desenvolvimento ou completamente desenvolvida, tem que lutar contra as circunstâncias impostas sobre ela por este nascimento animal, lutar para encontrar seu verdadeiro caminho e, outra vez, descobrir totalmente seu próprio eu. Isso é tudo.

27 de junho de 1956

A alma tem que lutar

Mesmo nos melhores casos, mesmo quando a alma veio conscientemente, mesmo quando ela participou conscientemente da formação do corpo físico, enquanto o corpo tiver sido formado do modo comum ani-

mal, ela terá que lutar e corrigir todas aquelas coisas que vêm desta animalidade humana.

Inevitavelmente, os pais têm uma formação especial, são particularmente saudáveis ou não; mesmo considerando as coisas da melhor maneira, eles têm uma porção de atavismos, hábitos, formações no subconsciente, e mesmo no inconsciente, que provêm de seus próprios nascimentos, do meio em que viveram, de suas próprias vidas; e mesmo se forem pessoas notáveis, têm um grande número de coisas que são bem opostas à verdadeira vida psíquica — mesmo os melhores deles, mesmo os mais conscientes. E além disso, há tudo que vai acontecer. Mesmo se nos dedicarmos muito à educação de nossos filhos, eles entrarão em contato com toda a espécie de pessoas que terão influência sobre eles, especialmente quando são muito pequenos, e estas influências entram no subconsciente, e terão que lutar contra elas mais tarde. Digo: mesmo nos melhores casos, por causa da maneira como o corpo é formado atualmente, você tem que enfrentar inúmeras dificuldades que vêm mais ou menos do subconsciente, mas que se elevam da superfície e contra as quais tem que lutar antes que possa se tornar completamente livre e desenvolver-se normalmente.

27 de junho de 1956

O estado de consciência dos pais

Algumas crianças são malvadas. É porque seus pais não aspiraram por elas?

Talvez seja uma maldade subconsciente nos pais. Dizem que as pessoas rejeitam suas próprias maldades fazendo nascê-las em seus filhos. Temos sempre uma sombra em nós. Há gente que a projeta fora — isso nem as livra dela, contudo talvez as conforte! Porém é a criança quem 'lucra' com isso, não é? É bem evidente que o estado de consciência no qual os pais estão no momento é de importância capital. Se eles tiverem ideias muito baixas e vulgares, os filhos certamente irão refleti-las. E todos estes filhos que são mal formados, mal educados, incompletos (especialmente do ponto de vista da inteligência: com buracos, coisas faltando), filhos que são meio-conscientes e meio-formados — é sempre devido à falta do estado de consciência no qual os pais estavam quando conceberam a criança. Assim como o estado de consciência do último momento de vida é de importância capital para o futuro daquele que está partindo, assim também

o estado de consciência no qual os pais estão no momento da concepção confere uma espécie de carimbo na criança, que se refletirá através de sua vida. Portanto, estas são aparentemente pequenas coisas – o humor no momento, a aspiração de um minuto, ou a degradação, ou qualquer coisa que seja, tudo que acontece num momento particular – parece ser uma coisa tão pequena, e tem consequências tão grandes: traz para o mundo uma criança que é incompleta ou maldosa ou, finalmente, um fracasso. E as pessoas não estão conscientes disso.

Mais tarde, quando a criança se comporta de modo detestável, eles a repreendem. No entanto, deveriam começar repreendendo-se, dizendo-se: - "Em que horrível estado de consciência devia eu estar quando trouxe essa criança ao mundo". Pois é verdadeiramente isso.

30 de dezembro de 1953

JUVENTUDE, VELHICE E MORTE

Juventude: a faculdade de progredir

Saúdo-os, meus bravos soldadinhos, convido-os para o encontro com a Vitória.

*

Meus pequeninos, vocês são a esperança, são o futuro. Conservem sempre esta juventude, que é a faculdade de progredir; para vocês, a frase 'é impossível' não terá sentido.

*

Permaneçam jovens, nunca parem de se esforçar em direção à perfeição.

*

Sinceridade, humildade, perseverança e sede insaciável de progresso, são essenciais para uma vida feliz e eficaz. E mais ainda, é preciso estar convencido de que a possibilidade de progresso é ilimitada. O progresso é juventude; pode-se ser jovem aos cem anos.

*

Se o crescimento de consciência fosse considerado como o principal objetivo da vida, muitas dificuldades encontrariam solução. O melhor meio de não se tornar velho é fazer do progresso o objetivo de nossa vida.

*

No momento em que você está satisfeito e não aspira mais, você começa a morrer. A vida é movimento, a vida é esforço; é marchar para frente, escalar em direção a futuras revelações e realizações. Nada é mais perigoso do que querer descansar.

*

Apenas aqueles anos passados inutilmente, fazem-no envelhecer.

Um ano passado inutilmente é um ano durante o qual nenhum progresso foi realizado, nenhum crescimento de consciência foi alcançado, nenhum passo para a frente foi tomado em direção à perfeição.

Consagre sua vida à realização de alguma coisa mais elevada e mais vasta do que você e não sentirá nunca o peso dos anos que passam.

Por que os homens são obrigados a deixar o corpo?

Porque eles não sabem como acompanhar a Natureza no seu progresso em direção ao Divino.

*

Do ponto de vista do conhecimento espiritual, a decadência e a dissolução, a desintegração, são, simplesmente, indubitavelmente, o resultado de uma atitude errada.

*

Quando o corpo tiver aprendido a arte de sempre progredir em direção a uma perfeição crescente, teremos percorrido um longo caminho em direção à conquista da fatalidade da morte.

*

Saber como renascer em uma nova vida, a cada momento, é o segredo da eterna juventude.

Juventude

A juventude não depende do pequeno número de anos que vivem, mas da capacidade de crescer e progredir. Crescer é aumentar nossas potencialidades, nossas capacidades; progredir é aperfeiçoar, constantemente, as capacidades que já possuímos. A velhice não vem pelo grande número de anos, mas pela incapacidade ou recusa de continuar a crescer e a progredir. Conheci pessoas velhas aos vinte e jovens aos setenta. Quando começamos a querer viver sossegadamente na vida, para colher os benefícios dos esforços passados, quando pensamos que já fizemos o que tínhamos de fazer e realizado o que tínhamos que realizar, em resumo, assim que cessamos de progredir, de avançar no caminho da perfeição, podemos ter certeza de que estamos retrocedendo e nos tornando velhos.

Podemos também ensinar o corpo que não há quase limite para seu crescimento de capacidades ou de seu progresso, desde que descubramos o verdadeiro método e as condições corretas. Este é um dos muitos experimentos que queremos tentar a fim de romper estas sugestões coletivas e mostrar ao mundo que as possibilidades humanas excedem qualquer imaginação.

2 de fevereiro de 1949

Velhos que são jovens

Existe uma velhice muito mais perigosa e muito mais real do que o acúmulo dos anos: é a incapacidade de crescer e progredir...

Assim que você pára de avançar, assim que você pára de progredir, assim que você cessa de se melhorar, de acrescentar, de crescer, de se transformar, verdadeiramente você se torna velho, quer dizer, começa a escorregar em direção à desintegração.

Há jovens que são velhos e há velhos que são jovens. Se você carregar em si esta chama de progresso e transformação, se estiver pronto para deixar tudo para trás a fim de poder avançar com passo alerta, se estiver sempre aberto a um novo progresso, a um novo aproveitamento, a uma

nova transformação, então será eternamente jovem. Mas se você se acomodar satisfeito com o que foi realizado, se tiver a sensação de que alcançou seu objetivo e nada restou para fazer, a não ser gozar os frutos de seus esforços, então mais da metade de seu corpo já está na tumba: é a decrepitude e a verdadeira morte.

Tudo que tiver sido feito, não é nada comparado ao que resta fazer. Não olhe para trás. Olhe para frente, sempre para frente e sempre continue avançando.

25 de abril de 1958

O que o faz envelhecer?

Não é o número de anos que você viveu que o faz envelhecer. Você se torna velho quando pára de progredir.

Assim que você sente que fez tudo o que tinha que fazer, assim que pensa que sabe tudo o que devia saber, assim que quer se sentar e gozar dos resultados de seus esforços, com a sensação que já trabalhou bastante na vida, então, de repente, você se torna velho e começa a declinar.

Quando, ao contrário, você está convencido de que aquilo que sabe não é nada comparado a tudo que ainda resta para ser conhecido, quando sente que o que fez é justamente o ponto de partida para o que ainda falta para ser feito, quando você vê o futuro como um sol atraente, brilhando com inúmeras possibilidades ainda a serem alcançadas, então você é jovem, qualquer que seja o número de anos que tenha passado sobre a terra, jovem e rico com todas as realizações de amanhã.

E se você não quiser que seu corpo lhe falte, evite gastar suas energias em agitação inútil. Qualquer coisa que faça, faça-a num equilíbrio sereno e tranquilo. Na paz e no silêncio encontra-se a maior força.

21 de fevereiro de 1968

Por que o progresso físico pára

O tempo todo você se exterioriza, o tempo todo trás de volta alguma coisa desta exteriorização; é como algo poroso: uma força sai e, então, uma força entra. Há pulsações como esta. E é por isso que é tão importan-

te escolher o ambiente no qual vivemos, porque há constantemente uma espécie de intercâmbio entre o que você dá e o que recebe. As pessoas que se projetam muito na atividade, recebem mais. Porém, elas recebem no mesmo nível, o nível de suas atividades. As crianças, por exemplo, que são jovens, que estão sempre se mexendo, sempre gritando e saltando e pulando (raramente elas ficam quietas, exceto quando dormem, e talvez nem assim), bem, elas gastam muito e recebem muito, e geralmente são as energias físicas e vitais que são gastas, e são as energias físicas e vitais que são recebidas. Recuperam uma boa parte do que gastam. Por isso, é muito importante para elas viver em um ambiente onde possam, depois de terem gasto ou enquanto estão gastando, recobrar alguma coisa que seja, pelo menos, igual em qualidade a delas, que não seja de qualidade inferior.

Quando você não tem mais esta generosidade em seus movimentos, você recebe muito menos e esta é uma das razões – uma das principais razões – porque o progresso físico pára. É porque você se tornou parimonioso, tenta não gastar; a mente intervém: - "Tome cuidado, não se canse, não faça muito, etc..." A mente intervém e a receptividade física diminui muito. Finalmente, você não cresce mais – crescendo razoavelmente, você pára de crescer completamente!

5 de agosto de 1953

A atividade mental tende a paralisar

Como é que enquanto as atividades mentais crescem, a capacidade de renovar nossas energias diminui?

Nos adultos, a atividade mental tende a paralisar o movimento espontâneo das trocas de energias. Até os catorze anos, toda criança, aparte poucas exceções raras, é um pequeno animal, por meio das mesmas atividades, das mesmas forças. Porém, a mente introduz um desequilíbrio no ser; a ação espontânea é substituída por algo que quer saber, regular, decidir, etc., e para reencontrar esta capacidade de renovar espontaneamente as energias, é preciso se elevar a um nível mais elevado, acima dos instintos, isto é, da atividade mental comum devemos passar diretamente para intuição.

25 de dezembro de 1950

A receptividade do corpo é limitada

"No corpo, o poder transformador do Yoga opera somente até certo ponto, porque a receptividade do corpo é limitada. O plano mais material do universo ainda se encontra numa condição em que a receptividade está misturada com uma extensa quantidade de resistência. Mas o rápido progresso de uma parte do ser, que não seja seguido de um progresso equivalente das outras partes, produz uma desarmonia na natureza, um deslocamento em algum lugar; e quando este deslocamento ocorre, pode trazer-se em doença. A natureza da doença depende da natureza do deslocamento."

A Mãe "Conversas..."

Por que a receptividade do corpo é limitada?

Porque no mundo físico, para que as coisas não se misturassem, foi necessário que houvesse, de algum modo, uma fixidez. Se, por exemplo, seu corpo fosse tão sutil e plástico que, de repente, começasse a se dissolver assim, na presença de outra pessoa, seria bem embaraçoso! Ou quando você se aproximasse, se ambos se misturassem, seria bem desagradável! Assim, por causa disso, houve uma concentração maior, uma espécie de fixidez na força pra separar (é, de fato, por causa da separação) uma individualidade da outra. E esta fixidez é exatamente o que impede o corpo de progredir tão rapidamente como poderia e deveria. E enquanto crescemos e alcançamos nossa altura e constituição normais, tornamo-nos ainda mais rígidos. Porque as crianças têm esta plasticidade de crescimento, elas estão mudando todo o tempo, visivelmente mudando. Portanto, enquanto são jovens e estão crescendo e se desenvolvendo, têm uma certa plasticidade em si, mas quando passam dos quarenta, e como usualmente acontece na vida, sentam-se e pensam que alcançaram seu objetivo e estão para colher os frutos de seu labor, tornam-se no fim secos e duros como madeira e mesmo como pedra. E como o corpo não é mais capaz de se adaptar ao movimento da transformação interior, ele se arrasta, envelhece e não pode mais acompanhar, ele seca...

É possível, pela força yóguica, evitar que o corpo se torne rígido?

É possível. Quando você faz ginástica, não é para tornar seu corpo menos rígido? E você continua a progredir: o que não pode fazer no primeiro ano, é capaz de fazê-lo depois de poucos anos. Há gente que consegue

uma quase total flexibilidade, aqueles que, por exemplo, fazem ásanas. Sim, podemos obter quase uma completa flexibilidade. Mas o homem comum, se ele tentasse fazer estes exercícios, quebraria alguma coisa em si. Bem, acontece assim. Com a mente é a mesma coisa. É através de exercícios de ginástica que você se torna flexível. É uma questão de disciplina, de desenvolvimento...

Você disse que, no plano material, a "receptividade está misturada a uma grande quantidade de resistência". O que é esta resistência?

Você não tem resistência no seu corpo, não? Quando quer fazer um exercício, você pode fazer com seu corpo o que quiser? E quando tenta ficar de boa saúde, o seu corpo obedece sempre? E quando quer aprender uma lição, o seu cérebro acompanha sem dificuldade? Isso é a resistência, é tudo aquilo que se recusa a progredir. E creio que, infelizmente, a quantidade de resistência é muito maior que a quantidade de receptividade. Devemos trabalhar duramente para nos tornar receptivos.

16 de setembro de 1953

A incapacidade do corpo

Justamente porque o progresso não é constante e perpétuo no mundo físico é que há um crescimento, um apogeu, um declínio e uma decomposição. Pois qualquer coisa que não avance, retrocede, tudo que não progride, regressa.

Assim, isto é justamente o que acontece fisicamente. O mundo físico não aprendeu a progredir indefinidamente; ele se esforça até certo ponto, então, ou fica cansado de progredir, ou não é capaz de progredir na presente constituição, porém, em qualquer caso, pára de progredir e, depois de algum tempo, ele se decompõe...

É a incapacidade do corpo de se transformar, de continuar a progredir, que faz com que ele regreda e, finalmente, se torne cada vez mais sensível ao desequilíbrio interior, até o dia em que este fica bastante forte para provocar uma desarmonia total e o corpo não pode mais recuperar seu equilíbrio e saúde.

5 de agosto de 1953

O corpo degenera, declina

Se os homens não morressem, com a idade seu corpo ficaria inútil?

Ah! Não. Você está olhando do lado errado. Eles poderiam escapar apenas se o corpo não degenerasse. É exatamente porque o corpo degenera que eles morrem. É porque o corpo se torna inútil que eles morrem. Para que eles não morressem, seria necessário que o corpo não se tornasse inútil. É justamente o contrário. É precisamente porque o corpo degenera, declina e termina numa completa degradação que a morte se torna necessária. No entanto, se o corpo seguisse o movimento progressivo do ser interior, se tivesse o mesmo senso de progresso e perfeição como o ser psíquico, ele não precisaria morrer. Um ano acrescentado ao outro não traria uma deterioração. É apenas um hábito da Natureza. É apenas o hábito do que está acontecendo neste momento. E isso é exatamente a causa da morte. Ao contrário, podemos muito bem prever que o movimento para a perfeição, que está no começo da vida, possa continuar sob uma outra forma. Já lhe disse que não prevemos um crescimento ininterrupto, pois necessitar-se-ia mudar a altura das casas depois de algum tempo! Contudo, este crescimento na altura pode ser transformado em um crescimento em perfeição: a perfeição da forma. Todas as imperfeições da forma podem ser gradualmente corrigidas, todas as fraquezas substituídas pela força, todas as incapacidades pela habilidade. Por que não ser assim? Você não pensa deste modo porque tem o hábito de ver as coisas de outro jeito. Mas não há razão para que isso não deva acontecer...

Despojamo-nos de alguma coisa, mas é para crescer outra vez e ter algo mais. Devemos ser capazes de conservar a harmonia e a beleza até o fim. Não há razão para termos um corpo que não tenha mais nenhum propósito de ser, de existir; pois não teria mais valor para nada. Não prestar mais para nada, é exatamente o que o faz desaparecer. Podíamos ter um corpo que crescesse de perfeição para perfeição. Há muitas coisas no corpo que o fazem dizer: - "Ah, se fosse assim! Ah, gostaria que fosse assim!" (Não estou falando do seu caráter, pois há tantas coisas que precisam mudar; estou falando apenas de sua aparência física). Você observa alguma desarmonia em algum lugar e diz: - "Se esta desarmonia desaparecesse, como seria bem melhor!"... No entanto, por que você não pensa que isso possa ser feito? Se você se olhasse de modo muito objetivo – não com essa espécie de apego que temos por nossa pequena pessoa, mas muito objetivamente, se você olhasse como olharia para outra pessoa e

disse: - "Mas esta coisa não está em harmonia total com aquilo", e se olhasse ainda mais de perto, tornar-se-ia muito interessante: você descobriria que esta desarmonia é a expressão de um defeito em seu caráter. É porque em seu caráter há alguma coisa um pouco torcida, não muito harmoniosa, e em seu corpo ela é reproduzida em algum lugar. Você tenta arranjá-la em seu corpo, e descobre que para voltar à origem desta desarmonia física, terá que encontrar o defeito em seu ser interior. E então você começa a trabalhar e o resultado é obtido.

Você não sabe até que ponto o corpo é plástico! De outro ponto de vista, diria que ele é terrivelmente rígido e esta é a razão pela qual o corpo se deteriora. Mas é porque não sabemos como fazer uso dele. Não sabemos, quando somos ainda frescos como pequeninas folhas, como almejar por um florescimento luxuriante, magnífico, sem defeito. E em vez de se dizer com um ar miserável: - "É uma pena que meus braços sejam tão finos ou minhas pernas tão longas, ou minhas costas não sejam retas ou minha cabeça não muito harmoniosa", se dissermos: - "Isto deve ser de outro modo, meus braços devem ser proporcionais, meu corpo harmonioso, toda forma em mim deve expressar uma beleza mais elevada", então teríamos sucesso. E você conseguiria, se soubesse como fazê-lo, com a verdadeira vontade que é persistente, tranqüila, que não é impaciente, não se importa pelas aparências de defeito, que continua seu trabalho quietamente, muito tranquilamente, continua a querer que seja assim, a procurar pela razão interior para descobri-la, para trabalhar com energia. Imediatamente, assim que vê um verme pequeno e negro em algum lugar, que não parece bonito e que faz uma pequena mancha um pouco desagradável, repugnante, você o apanha, lança-o fora, e coloca uma bela luz em seu lugar. E depois de algum tempo, descobre: - "Oh! Esta desarmonia que tinha em meu rosto está desaparecendo; esse sinal de brutalidade, de inconsciência, que estava na minha expressão, está indo embora". Então, dez anos mais tarde, você não se reconhece mais.

Aqui, todos são matéria jovem; é preciso saber como aproveitá-la – e não por razões mesquinhas, egoístas e tolas, mas pelo amor à beleza, pela necessidade de harmonia.

Para que o corpo dure, não deve se deteriorar. Não deve haver nenhuma decadência. É preciso que ele ganhe de um lado: deve ser uma transformação, não pode ser uma decadência. Com a decadência, não existe nenhuma possibilidade de imortalidade.

17 de junho de 1953

"Não, não quero morrer"

Algumas vezes, quando as pessoas estão morrendo, elas sabem que estão para morrer. Por que não dizem ao espírito da morte para ir embora?

Ah! Bem, depende da pessoa. Duas coisas são necessárias. Primeiro, nada em seu ser, nenhuma parte do seu ser deve querer morrer. Isso não acontece freqüentemente. Você tem sempre um derrotista em si, em algum lugar: algo que está cansado, algo que está desgostoso, alguma coisa que já está farta, algo que é preguiçoso, que não quer lutar e diz: - "Bem! Ah! Vamos acabar com isso, tanto melhor". Isso é suficiente, você está morto.

Mas é um fato: se nada, absolutamente nada em você consentir em morrer, você não morrerá. Para alguém morrer, há sempre um segundo, talvez a centésima parte de um segundo, em que ele consente. Se não houver este segundo de consentimento, ele não morrerá.

Conheci pessoas que realmente poderiam ter morrido, de acordo com todas as leis físicas e vitais; e se recusaram. Disseram: - "Não, não quero morrer", e viveram. Há outras que não precisariam morrer, de modo algum, mas são dessa espécie que diz: - "Ah! Bem! Sim, tanto melhor, está tudo acabado" e termina. Mesmo esse pouco, nada mais que isso: você não necessita de um desejo persistente, tem apenas que dizer: - "Bem, sim, tive o bastante!" e está tudo acabado. Verdadeiramente é assim que acontece. Como disse, você pode ter a morte de pé a seu lado e dizer-lhe: - "Não quero você, vá embora" e ela será obrigada a ir embora. Mas geralmente a pessoa desiste porque ela deve lutar, deve ser forte, deve ser muito corajosa e persistente, deve ter uma grande fé na necessidade da vida, como alguém que sente, por exemplo, fortemente, que ainda tem algo a fazer e deve, absolutamente, fazê-lo. Mas quem está seguro de que

não é, dentro de si, um pouco derrotista, em algum lugar, que consente e diz: - "Está em?"... Aí está a necessidade de unificar-se.

1 de julho de 1953

Faça a morte magnificente

Se devemos, por uma razão ou outra, deixar nosso corpo para tomar um outro, não é melhor fazer de nossa morte alguma coisa magnificente, alegre, entusiástica, do que considerá-la uma derrota repulsiva? Aqueles que se apegam, que tentam por todos os meios possíveis atrasar o fim, mesmo por um minuto ou dois, dão um exemplo de terrível angústia e mostram que não estão conscientes de suas almas... Afinal, é um meio, não é? Podemos mudar este acidente em um meio; se estivermos conscientes, podemos fazer dela uma coisa muito bonita, uma bela coisa, como todas as outras. E note, aqueles que não a temem, que não estão ansiosos, que podem morrer sem qualquer sordidez, são esses que nunca pensaram nela, que não estão assustados todo o tempo por esse 'horror' à sua frente, do que devem escapar, e que tentam afastar para tão longe quanto possível. Estes, quando a ocasião se apresenta, podem levantar a cabeça e dizer: - "Aqui estou".

São estes que possuem a vontade de fazer o melhor uso possível de suas vidas, são eles que dizem: - "Permanecerei aqui tanto quanto possível, até o último segundo, e não perderei um minuto sequer para realizar o meu objetivo", estes, quando a ocasião se apresentar, dão o melhor espetáculo. Por quê? É muito simples: porque eles vivem no seu ideal, na verdade de seu ideal; porque essa é a coisa real para eles, a verdadeira razão de seu ser, e em tudo podem ver esse ideal, essa razão de existência, e nunca descem para a sordidez da vida material.

Assim, esta é a conclusão:

Não devemos nunca desejar a morte.

Não devemos nunca ter vontade de morrer.

Não devemos nunca ter medo de morrer.

E, em todas as circunstâncias, devemos querer exceder nossos limites.

23 de abril de 1951

TRANSFORMAÇÃO

O trabalho de transformação

De todas as coisas, a mais difícil é trazer a Divina Consciência para o mundo material; deve o esforço ser abandonado por causa disto? Certamente que não.

*

Existe a Suprema Consciência Divina. Queremos manifestar esta Consciência Divina na vida física.

*

O objetivo não é se perder na Consciência Divina. O objetivo é deixar a Consciência Divina penetrar na Matéria e transformá-la.

*

A espiritualidade do amanhã absorverá a matéria e transformá-la-á.

*

Imortalidade não é objetivo, não é nem um meio. Ela decorrerá naturalmente pelo fato de viver a Verdade.

*

O alvo que estamos mirando é a imortalidade. E de todos os hábitos, a morte é, certamente, a mais obstinada.

*

A não ser que tenhamos uma paciência infindável e persistência inabalável, é melhor não começar o caminho da transformação.

*

Alguém me perguntou: -

"No trabalho de Transformação, quem é o mais lento em fazer sua parte, o homem ou Deus?"

Respondi: -

O homem acha que Deus é muito vagaroso em responder a suas preces.

Deus acha que o homem é muito vagaroso para receber Sua Influência.

Mas para a Consciência-Verdade tudo acontece como deve acontecer.

A transformação integral

Queremos a transformação integral, a transformação do corpo e suas atividades.

Antigamente, quando falávamos de transformação, referíamos-nos somente à transformação da consciência interior. Tentávamos descobrir em nós esta consciência profunda e rejeitávamos o corpo e suas atividades como um estorvo e uma coisa inútil, para nos ocuparmos apenas do movimento interior. Sri Aurobindo declarou que isso não era bastante; a Verdade exigia que o mundo material devesse também participar da transformação e se tornar uma expressão da Verdade mais profunda. Porém, quando dissemos isso às pessoas, muitas pensaram que era possível transformar o corpo e suas atividades, sem dar mínima importância ao que estava acontecendo dentro – naturalmente, isso não é verdade, de modo algum. Antes que você possa empreender este trabalho da transformação física, que de todas as coisas é a mais difícil, sua consciência interior deve estar firmemente estabelecida, solidamente estabelecida na Verdade, para que esta transformação possa ser a expressão final da Verdade – ‘final’, pelo menos no momento.

O ponto de partida desta transformação é a receptividade; já falamos sobre isso. Esta é a condição indispensável para conseguir a transformação. Então, vem a mudança de consciência. Esta mudança de consciência e sua preparação têm sido freqüentemente comparadas à formação de um pinto dentro do ovo; até o último segundo, o ovo permanece o mesmo,

não há mudança, e apenas quando o pinto está completamente formado, absolutamente vivo, é que ele faz um buraco na casca, com seu pequeno bico, e sai. Algo semelhante acontece no momento da mudança de consciência. Por um longo tempo, você tem a impressão de que nada está acontecendo, que sua consciência é a mesma de sempre, e, se você tiver uma intensa aspiração, você até sente uma resistência, como se estivesse batendo contra uma parede que não cede. Contudo, quando você está pronto dentro, um último esforço – a bicada na casca do ser – e tudo se abre, e você é projetado em uma outra consciência.

Disse que era uma revolução do equilíbrio básico, isto é, uma total reversão de consciência, comparável com o que acontece à luz quando passa por um prisma. Ou, é como se estivesse virando uma bola, de dentro para fora, o que não pode ser feito, exceto na quarta dimensão. Saímos da consciência tridimensional comum para entrar na quarta dimensão de consciência mais elevada, e dentro de um número infinito de dimensões. Este é o ponto de partida indispensável. A não ser que sua consciência mude sua dimensão, ela permanecerá exatamente o que é, com uma visão superficial das coisas, e todas as profundidades lhe escaparão.

4 de janeiro de 1951

A batalha física

Chegamos agora à mais terrível batalha de todas, a batalha física que se trava no corpo; pois ela prossegue sem descanso nem trégua. Começa ao nascimento, e só pode terminar com a derrota de um dos dois combatentes: a força da transformação e a força da desintegração. Digo ao nascer, porque, de fato, os dois movimentos estão em conflito desde o momento que chegamos ao mundo, embora o conflito se torne consciente e deliberado apenas muito mais tarde. Pois cada indisposição, cada doença, cada anomalia, mesmo acidentes, são os resultados da ação da força de desintegração, assim como o crescimento, o desenvolvimento harmonioso, a resistência ao ataque, o restabelecimento da doença, todo retorno ao funcionamento normal, cada melhora progressiva, são devidas à ação da força de transformação. Mais tarde, com o desenvolvimento da consciência, quando a batalha torna-se deliberada, ela se transforma em uma corrida frenética entre os dois movimentos opostos e rivais, uma corrida para ver qual alcançará primeiro o alvo, transformação ou morte. Isto significa um esforço incessante, uma constante concentração para atrair para

baixo a força regeneradora e para aumentar a receptividade das células para esta força, para lutar passo a passo, ponto por ponto, contra a ação devastadora das forças de destruição e declínio, para arrancar de seu controle tudo o que é capaz de responder ao anseio ascendente, para iluminar, purificar e estabilizar. É uma luta obscura e obstinada, freqüentemente sem qualquer resultado aparente ou que são sempre incertas – porque o trabalho que foi feito parece sempre necessitar ser refeito; cada passo para frente é dado mais freqüentemente a custo de um retrocesso em algum lugar, e o que foi feito num dia pode ser desfeito no dia seguinte. Na verdade, a vitória pode ser certa e duradoura apenas quando é total. E tudo isso toma tempo, muito tempo, e os anos passam inexoravelmente, aumentando o poder das forças adversas.

Todo esse tempo, a consciência permanece de pé, como uma sentinela na trincheira; você deve resistir, resistir a todo custo, sem estremecimento de medo ou um relaxamento de vigilância, mantendo uma fé inabalável na missão a ser cumprida e no auxílio de cima, que inspira e os sustenta. Pois a vitória irá para o mais perseverante.

"Bulletin", fevereiro de 1954

Este movimento de harmonia progressiva

Por meio de uma educação física racional e discriminada, devemos tornar nosso corpo forte e plástico bastante para fazê-lo um instrumento apropriado no mundo material para a força-verdade que quer se manifestar através de nós.

De fato, o corpo não deve governar, deve obedecer. Por sua própria natureza, ele é um servo dócil e fiel. Infelizmente, raramente tem a capacidade de discernimento que deveria ter a respeito de seus mestres, a mente e o vital. Obedece-os cegamente, às custas de seu próprio bem estar. A mente com seus dogmas, seus princípios rígidos e arbitrários, o vital com suas paixões, seus excessos e dissipações, logo destroem o equilíbrio natural do corpo, e provocam nela fadiga, exaustão e doença. Ele deve se livrar desta tirania, o que apenas pode ser feito através de uma união constante com o centro psíquico do ser. O corpo tem uma capacidade maravilhosa de adaptação e resistência. É capaz de fazer muito mais coisa do que usualmente imaginamos. Se, em vez dos mestres ignorantes e despóticos que o governam agora, fosse governado pela verdade central do ser,

você ficaria espantado com o que seria capaz de fazer. Calmo e tranquilo, forte e equilibrado, a cada minuto será capaz de fornecer o esforço que é exigido dele, pois terá aprendido a encontrar repouso na ação e recuperar através do contato com as forças universais, as energias utilizadas útil e conscientemente. Nesta vida equilibrada e sã, uma nova harmonia se manifestará no corpo, refletindo a harmonia das regiões superiores, que dará a seu corpo a perfeição das proporções e a beleza ideal das formas. E esta harmonia será progressiva, porque a verdade do ser não é nunca estática; é um desdobramento perpétuo de uma crescente perfeição, que é cada vez mais total e compreensiva. Assim que o corpo tenha aprendido a seguir este movimento de harmonia progressiva, ser-lhe-á possível escapar, através de um contínuo processo de transformação, da necessidade de desintegração e destruição. Então, a irrevogável lei da morte não terá mais qualquer razão para existir.

"Bulletin", novembro de 1950

O ABC da transformação do corpo

Bem, como você sabe, do ponto de vista físico, os seres humanos vivem em terrível ignorância. Eles não podem mesmo dizer exatamente... Por exemplo, você seria capaz de dizer exatamente, a cada refeição, a quantidade de comida e a espécie de comida que seu corpo necessita? – simplesmente isso, nada mais que isso: quanto ele precisa ingerir?... Você não sabe nada, tem apenas uma vaga idéia, uma espécie de imaginação ou de suposição, ou de dedução ou de... toda sorte de coisas que não têm nada a ver com o conhecimento. Mas este conhecimento exato - "Isto é o que preciso comer, é necessário comer tanto", e depois acabou. - "Isto é que meu corpo necessita". Bem, pode ser feito. Há um momento em que sabemos muito bem. Porém exige anos de trabalho e, acima de tudo, anos de trabalho quase sem qualquer controle mental, apenas com uma consciência que é sutil bastante para estabelecer uma conexão com os elementos de transformação e progresso. E para saber também como dosar para seu corpo, exatamente, a soma de esforço físico, de atividade material, a soma de dispêndio de energia, a proporção entre o que é recebida e o que é dado, a utilização das energias para restabelecer um estado de equilíbrio que se rompeu, para fazer progredir as células que estão se arastando atrás, para construir condições para a possibilidade de um progresso mais elevado, etc... é uma tarefa formidável. É isso que deve ser

feito se esperamos transformar nosso corpo. Primeiro, ele deve ser colocado completamente em harmonia com a consciência interior. É um trabalho em cada célula, por assim dizer, em cada pequena atividade, em cada movimento dos órgãos. Com isso apenas, poderíamos ficar ocupados dia e noite sem ter outra coisa a fazer... Nós não mantemos o esforço e, acima de tudo, a concentração, nem a visão interior.

Coloquei-lhe uma questão bem superficial: pareceu-lhe espantoso que pudéssemos saber a quantidade exata do que devemos comer, e aquilo que devemos comer a um dado momento, e em qual momento é preciso ingerir sua refeição, e quando você está pronto para uma outra! Porém, é uma parte totalmente superficial do problema, e se você entrar na combinação das células e da organização interior, para que tudo isso esteja pronto para responder à Força que desce... Primeiro, você está consciente de suas células físicas e de suas características diversas, de sua atividade, de seu grau de receptividade, daquilo que está em condição saudável e daquilo que não está? Pode você dizer, com certeza, quando está cansado, por que está cansado? Quando há alguma coisa errada em algum lugar, pode você dizer: - "É por causa disto que estou sofrendo?"... Por que as pessoas correm para o médico? Porque estão sob a ilusão de que o médico sabe mais do que elas, como olhar dentro do seu corpo e descobrir o que acontece lá – o que não é muito razoável, contudo é o hábito! Não somos nós mesmos que podemos olhar dentro de nós, de modo bem positivo e preciso, para saber exatamente o que está fora de ordem, por que está perturbado, e como ficou perturbado? E tudo isso é simplesmente um trabalho de observação; depois, devemos fazer o que é necessário para colocar tudo outra vez em ordem – o que é ainda mais difícil.

Bem. É o ABC da transformação do corpo, voilá.

24 de fevereiro de 1954

Paciência infinita e perseverança

Devemos ser cuidadosos... não devemos dizer, - "Veja, isso não serve para nada, não chegarei jamais a nada, todos meus esforços são inúteis, tudo isso é uma ilusão, é impossível". Ao contrário, é preciso dizer, - "Não estava bastante vigilante". É necessário esperar um longo tempo, muito longo, antes que possamos dizer, - "Ah! está feito e acabado". Algumas vezes devemos esperar anos, muitos anos...

Não estou lhe dizendo isso para desencorajá-lo, mas para lhe dar paciência e perseverança – pois há um momento em que você chega. E note que o vital é uma pequena parte de seu ser – uma parte muito importante, dissemos que é o dinamismo, a energia realizadora, é muito importante; no entanto, é apenas uma pequena parte. E a mente!... que sai vagueando, que deve ser puxada para trás por todos os cordões para se manter quieta! Você pensa que isso pode ser feito de um dia para o outro? E seu corpo?... Você tem uma fraqueza, uma dificuldade, algumas vezes uma pequena doença crônica, contudo é ainda um transtorno, não é? Você quer ser ver livre disso. Faz esforços, pensa que terminou, e então... Tome, por exemplo, pessoas que têm o hábito de tossir; não podem se controlar ou quase isso. Não é sério, mas é incômodo, e parece não haver razão porque não podem parar. Bem, dizemos para nós mesmos: - "Vou controlar isso". Fazemos um esforço – um esforço yóguico, não material – trazemos a consciência e a força para baixo, e paramos de tossir. E pensamos, -"O corpo esqueceu como se tosse". E é uma grande coisa quando o corpo esquece; verdadeiramente podemos dizer, - "Estou curado". Mas infelizmente, não é sempre verdade, pois isso desce para o subconsciente e, um dia, quando o equilíbrio de forças não estiver bem estabelecido, quando a força não for a mesma, começa outra vez. E nos lamentamos: - "Pensei que estivesse acabado! Tinha conseguido e disse para mim, "É verdade que o poder espiritual tem uma ação sobre o corpo, é verdade que alguma coisa pode ser feita, e agora! Não é verdade. E, contudo, era uma pequena coisa, e eu queria conquistar a imortalidade! Como vou conseguir?... Durante anos fiquei livre desta pequena coisa e aí ela começa de novo!" É então que você deve ser cuidadoso!

Você deve se armar com uma paciência e perseverança sem fim. Você faz uma coisa uma vez, dez vezes, centenas de vezes, milhares de vezes, se necessário, até consegui-la. E não apenas aqui e ali, mas em todo lugar, e em todo lugar ao mesmo tempo.

26 de março de 1951

Uma total conversão é necessária

Até agora, todas as vitórias que foram conquistadas, têm reações que finalmente são derrotas. Não há nunca alguma coisa definitiva e completa. Cada vez que temos a sensação de termos conquistado uma vitória, descobrimos que esta vitória foi incompleta, parcial e fugidia. Isto é um fato

que sempre podemos observar, se nos olharmos cuidadosamente. Não que as coisas sejam necessariamente o que eram antes, não, alguma coisa mudou, mas tudo não mudou e não completamente.

Isto é muito importante, muito notável nas conquistas físicas sobre o corpo. Através de um labor muito assíduo, temos sucesso em conquistar uma fraqueza, uma limitação, um mau hábito, e acreditamos que seja uma vitória definitiva; mas, depois de algum tempo, ou às vezes imediatamente, percebemos que nada foi completamente feito, nada definitivo, que aquilo que pensamos ter realizado, tem que ser feito outra vez. Pois apenas uma mudança total de consciência e a intervenção de uma nova força, um reverso de consciência, podem fazer a vitória completa.

Na tradição da antiga Caldéia, freqüentemente aos jovens noviços era dada uma imagem, quando eram investidos com a veste branca; diziam-lhes:- "Não tente remover as manchas uma por uma; a veste toda deve ser purificada". Não tente corrigir suas faltas uma por uma, vencer suas fraquezas uma por uma, isso não levá-lo-á muito longe. A consciência inteira deve ser transformada, um reverso de consciência deve ser alcançado, um salto para fora do estado no qual estamos em direção a um estado mais elevado, do qual dominamos todas as fraquezas que queremos curar, e de onde temos uma visão completa do trabalho a ser realizado.

Acredito que Sri Aurobindo tenha dito isso: as coisas são de tal maneira que se pode dizer que nada é feito até que tudo seja feito. Um passo à frente não é bastante, uma conversão total é necessária.

Quantas vezes ouvi pessoas que estavam fazendo um esforço dizerem: - "Tentei, mas qual a utilidade de minha tentativa? Cada vez que penso ter ganhado alguma coisa, descubro que devo começar tudo outra vez". Acontece que elas estavam tentando ir para frente enquanto permaneciam imóveis, estavam tentando progredir sem mudar suas consciências. É o ponto de vista inteiro que deve ser deslocado, a consciência toda que deve sair da trilha na qual se encontra, para elevar-se e ver as coisas de cima. Apenas assim, as vitórias não serão mudadas em derrotas.

26 de dezembro de 1956

ESBOÇO DA VIDA DA MÃE

A Mãe (Mirra Alfassa) nasceu em Paris em 21 de fevereiro de 1878. Ela recebeu sua educação inicial em casa e em uma escola particular. Mais tarde, ela frequentou um estúdio de arte em Paris pertencente à Académie Julian. Uma artista consumada, algumas de suas obras foram expostas no Salão de Paris. Ela também foi uma pianista talentosa e escritora.

Sobre o início de sua vida espiritual a Mãe escreveu: "Entre onze e treze uma série de experiências psíquicas e espirituais revelou-me não só a existência de Deus, mas a possibilidade do homem de unir-se com Ele, de realizá-Lo integralmente em uma vida divina." Em 1906 e 1907, a Mãe estudou ocultismo em Tlemcen, na Argélia, com um adepto polonês, Max Theon, e sua esposa. Retornando a Paris, fundou um grupo de buscadores espirituais. Entre 1911 e 1913 ela deu muitas palestras a vários grupos em Paris.

Em 1914 a Mãe viajou para Pondicherry, na Índia, para encontrar Sri Aurobindo, patriota indiano, poeta, filósofo e místico. Após uma estadia de 11 meses, ela voltou para a França por um ano e depois foi para o Japão por quase quatro anos. Em abril de 1920 a Mãe retornou à Pondicherry para retomar a sua colaboração com Sri Aurobindo. Com sua vinda, o número de discípulos em torno de Sri Aurobindo aumentou gradualmente. Este agrupamento informal eventualmente tomou forma como o Sri Aurobindo Ashram. Desde a sua criação em novembro de 1926, Sri Aurobindo confiou o material completo e carga espiritual do ashram para a Mãe. Sob sua orientação, que abrangeu um período de quase 50 anos, o ashram cresceu e se tornou uma grande comunidade multifacetada.

Entre outras realizações da Mãe durante este período foram a criação do Sri Aurobindo International Centre of Education em 1952 e a fundação de Auroville em 1968. Esta vila em crescimento, localizada a oito quilômetros ao norte de Pondicherry, é um experimento ousado na vida internacional, com um elevado ideal espiritual.

A Mãe supervisionou pessoalmente as atividades diárias do ashram até a idade de 84 anos. Em março de 1962, ela se retirou para seu quarto, mas, de lá, continuou durante a próxima década a guiar o ashram e receber pessoas regularmente. Em 17 de Novembro de 1973, com a idade de 95 anos, a Mãe deixou seu corpo.

Sobre a relação entre a Mãe e ele, Sri Aurobindo escreveu: "A consciência da Mãe e a minha é a mesma", e novamente: "Não há diferença entre o caminho da Mãe e o meu; temos e sempre tivemos o mesmo caminho, o caminho que conduz à mudança supramental e à realização divina".

Em seu nonagésimo aniversário, a Mãe resumiu sua vida e seu trabalho da seguinte forma:

"As reminiscências serão curtas. Eu vim à Índia para encontrar Sri Aurobindo, permaneci na Índia para viver com Sri Aurobindo. Quando ele deixou o seu corpo, eu continuei a viver aqui, a fim de fazer o seu trabalho que é, servindo à Verdade e iluminando a humanidade, acelerar o governo do Amor do Divino sobre a terra."

ESBOÇO DA VIDA DE SRI AUROBINDO

Sri Aurobindo nasceu em Calcutá, Índia, a 15 de agosto de 1872. Aos sete anos foi enviado por seu pai com seus dois irmãos mais velhos para estudar na Inglaterra. Muito cedo começou a escrever poesias e durante uma brilhante carreira acadêmica em St. Paul's, Londres, e no King's College, Cambridge, aprendeu e dominou completamente o inglês, o grego, o latim e o francês. O alemão, o italiano e o espanhol também lhe eram familiares. Estudou durante catorze anos na Inglaterra, onde adquiriu um profundo conhecimento da cultura européia antiga, medieval e moderna.

Em 1893, aos 21 anos, retornou à Índia, com uma completa educação ocidental. Começou então a procurar pela sabedoria e verdade do Oriente. Aprendeu o sânscrito e várias línguas indianas, e assimilou o espírito da civilização da Índia, em todos os seus aspectos. Passou treze anos em Baroda, a serviço administrativo e educacional para o Estado. Foram anos de aprendizado cultural e de atividades literárias, porém uma grande parte deste período passou-os em silenciosa atividade política.

Em 1906 foi para Bengala assumir abertamente o comando do movimento revolucionário, que durante anos havia organizado em segredo. Ele foi o primeiro a publicar nas páginas de seu jornal *"Bande Mataram"* o ideal da completa independência da Índia. Três vezes processado por suas atividades, todas as vezes foi liberado por falta de provas. Finalmente, o governo britânico conseguiu prendê-lo e mantê-lo no cárcere durante um ano, entre 1908 e 1909. Foi nesse período que Sri Aurobindo passou por uma série decisiva de experiências espirituais que determinaram o curso de seu trabalho futuro. Liberado e certo do sucesso do movimento libertador da Índia, e respondendo a um chamado interior, Sri Aurobindo retirou-se do campo político e em 1910 viajou para Pondicherry, no sul da Índia, para dedicar-se totalmente à sua missão espiritual.

Depois de quatro anos de recolhimento, em 1914, ele começou a editar, em colaboração com sua discípula, Mirra Alfassa, que mais tarde se tornou conhecida como A Mãe, um jornal filosófico chamado *"Árya"*. Os mais importantes trabalhos seus – *The Life Divine*, *The Synthesis of Yoga*, *Essay on the Gita* e *The Ideal of Human Unity* apareceram pela primeira vez. Esses trabalhos incluíam muitos dos conhecimentos interiores adquiridos em sua prática de Yoga. Tendo reunido todas as verdades essenciais de experiências espirituais passadas, ele trabalhou por um método mais

completo de Yoga, que pudesse transformar a natureza humana e divinizar a vida neste mundo.

Sri Aurobindo anteviu a possibilidade de uma vida divina na Terra e lutou por ela. Durante quarenta anos em Pondicherry permaneceu absorvido em seu trabalho espiritual, porém conservou-se a par de tudo o que estava acontecendo na Índia e no mundo. Quando necessário interferia, mas apenas com sua força espiritual e ação silenciosa.

Seu trabalho espiritual tornou-se conhecido como “O Yoga Integral de Sri Aurobindo”, segundo o qual “Toda vida é Yoga”.

Sri Aurobindo deixou seu corpo em 1950, aos 78 anos de idade.

REFERÊNCIAS DOS TEXTOS NO LIVRO

Os textos deste livro foram selecionados dos seguintes livros e revistas publicadas pelo Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, Índia.

OBRAS DA MÃE

Vol. 2 Words of Long Ago

Vol. 3 Questions and Answers

Vol. 4 Questions and Answers 1950-51

Vol. 5 Questions and Answers 1953

Vol. 6 Questions and Answers 1954

Vol. 8 Questions and Answers 1956

Vol. 9 Questions and Answers 1957-58

Vol. 10 On Thoughts and Aphorisms

Vol. 12 On Education

LIVROS

Champaklal Speaks, 1975 Edition

Champaklal's Treasures, 1976 Edition

Mantras of the Mother I, 1975 Edition

Words of the Mother I, 1938 Edition

Words of the Mother II, 1949 Edition

Words of the Mother (Enlarged), 1949 Edition

REVISTAS

The Advent

All India Magazine

Bulletin of Sri Aurobindo International Centre of Education

Gazette Auroviliense

Mother India

Sri Aurobindo Circle

GLOSSÁRIO DE TERMOS EM SÂNSCRITO E OUTROS

(As definições seguintes são baseadas nos escritos de Sri Aurobindo)

Ananda	beatitude; êxtase, deleite espiritual; o princípio essencial da Alegria divina.
Ásana	postura fixa, posição mantida pelo corpo.
Força, a	não é uma energia mental ou vital, mas a Força divina superior: uma consciência mais elevada usando seu poder, uma força espiritual e suprafísica agindo diretamente no mundo físico.
Ser interior	a mente interior, o vital interior, o físico interior, como o psíquico por trás como o mais profundo. Há, podemos dizer, dois seres em nós, um na superfície, nossa consciência ordinária mental, vital e corporal, o outro por trás do véu – uma consciência mental, vital, física interior que constitui nosso verdadeiro ser.
Mantra	sílaba ou nome sagrado, fórmula mística, conjunto de palavras ou sons que possuem um significado e um poder espirituais.
Mente (o mental)	a parte da natureza que se refere à cognição e ao intelecto, às ideias, às percepções mentais, às reações do pensamento aos objetos.
Ser psíquico	a alma do indivíduo que evolui na manifestação; a alma no coração secreto, suportando com sua presença a ação da mente, vida e corpo.
Rajas	uma das três qualidades ou modos da Natureza; rajas é a força em movimento; traduz-se pelo esforço e a luta, a paixão e a ação.
Sachchidânanda	a trindade da Existência (Sat), Consciência (Cit) e Deleite (Ananda); o único com um triplo aspecto.
Sadhak	aquele que pratica um sistema de yoga.

Sadhana	método, sistema, prática de yoga.
Samadhi	transe; transe yóguico, transe estático no qual a consciência se afasta dos objetos exteriores.
Sannyasin	um asceta; aquele que renunciou.
Satwa	uma das três qualidades ou modos da Natureza; o modo harmonia, conhecimento e satisfação; a força de equilíbrio.
Supramental, o	a Verdade-Consciência, a Verdade na posse de si mesma, realizando-se por seu próprio poder.
Tamas	uma das três qualidades ou modos da Natureza; o modo de ignorância e inércia; a força de inconsciência e inércia.
Transformação	significa que a consciência ou natureza mais elevada é trazida para baixo para a mente, o vital e o corpo e toma o lugar da consciência inferior.
Vital, o	a natureza – Vida feita de desejos, sensações, sentimentos, paixões, energias de ação, vontade de desejo, reações da alma-desejo no homem; nela se manifestam os diversos instintos de posse e outros; cólera, avidez, desejo sexual, etc., que pertencem a este plano de Natureza.
Mundo Vital	um mundo em que a Matéria não é suprema, porém a força-Vida; o Desejo e a satisfação do impulso são as primeiras leis deste mundo de pura existência vital, no qual o poder-vida age com liberdade e capacidade muito maiores do que em nosso plano vivo; pode ser chamado de mundo desejo, porque esta é a sua principal característica.
Yoga	união, união com o Eu, o Espírito ou o Divino.

ENDEREÇOS PARA OBTENÇÃO DE INFORMAÇÕES

Sobre a Mãe, Sri Aurobindo e o Yoga Integral desenvolvido por eles.

Para informações em português:

Site da CASA Sri Aurobindo

www.casasriaurobindo.com.br

Grupo no Facebook (Sri Aurobindo Brasil)

www.facebook.com/groups/162421040488460/

Sri Aurobindo no Wikipédia

http://pt.wikipedia.org/wiki/Sri_Aurobindo

Sobre Auroville:

www.auroville-international.org/avi-centres/brazil/informacoes-gerais-sobre-auroville.html

Para informações em inglês:

Site do Sri Aurobindo Ashram na Índia

www.sriaurobindoashram.org

Página com livros da Mãe que podem ser baixados no formato pdf:

www.sriaurobindoashram.org/ashram/mother/writings.php

Página com livros de Sri Aurobindo que podem ser baixados no formato pdf:

www.sriaurobindoashram.org/ashram/sriauro/writings.php

Site de Auroville

<http://www.auroville.org/>